****

Оглавление

[Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 4](#_Toc156154971)

[Пояснительная записка 4](#_Toc156154972)

[Цель программы: 5](#_Toc156154973)

[Образовательные задачи**:** 5](#_Toc156154974)

[Воспитательные задачи**:** 6](#_Toc156154975)

[Развивающие задачи**:** 6](#_Toc156154976)

[Режим занятий 6](#_Toc156154977)

[Ожидаемые результаты 6](#_Toc156154978)

[Учебный план 6](#_Toc156154979)

[Учебно-тематическое планирование 7](#_Toc156154980)

[Содержание программы 1 г.о. 7](#_Toc156154981)

[Содержание программы 2 г.о. 12](#_Toc156154988)

[Содержание программы 3 г.о. 16](#_Toc156155004)

[Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 22](#_Toc156155020)

[Календарный учебный график 22](#_Toc156155021)

[Механизм оценки и реализации программы 22](#_Toc156155022)

[Снаряжение, необходимое для реализации программы: 23](#_Toc156155023)

[Для пешеходного туризма 23](#_Toc156155024)

[Для водного туризма 23](#_Toc156155025)

[Для спелео туризма 23](#_Toc156155026)

[Для скалолазания 23](#_Toc156155027)

[Оборудование, необходимое для фиксации результатов мероприятий: 23](#_Toc156155028)

[Кадровое обеспечение 24](#_Toc156155029)

[Литература для педагога: 25](#_Toc156155030)

[Литература для обучающихся 25](#_Toc156155031)

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Программа «Основы спортивного туризма» является комплексной. Она сочетает в себе физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую направленность. Предусматривает приобретение детьми знаний о родном крае в практике изучения его средствами техники и тактики туризма, формирование у детей представления о здоровом образе жизни, приобретение навыков ориентирования на местности и оказания первой медицинской помощи, овладения основами спелеологии, горного и водного туризма, и спортивного скалолазания, с учётом возрастающей физической подготовки воспитанников.

Программа разработана с учетом положений нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г.№ 678-р);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629
“Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 18.11.2015 г.);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
* Устав МАОУ ДО ДДЮ «КЕДР».

Программа состоит из разделов «Основы туристской подготовки», «Основы спелеологии», «Скалолазание», «Горная техника». Выбор разделов диктуется целесообразностью сочетания многообразия форм активной образовательной педагогической работы с детьми с развитием их физических и нравственных качеств. Комплексная программа наиболее полно удовлетворяет потребности современных детей.

Программа «Основы спортивного туризма» составлена на основе программ: «Комбинированный туризм» (Перова Н.В., 1998); «Лидер: школа туристского организатора» (Козлова Ю.В., М.: 1996), «Спортивный туризм для детей и юношества» (Ларина А.В, 2007).

Образовательный материал построен с учетом межпредметных связей, дающих возможность создать в сознании ребенка единую картину мира. Туристская деятельность позволяет раскрыть потенциалы ребёнка, социальные потребности через восприятие красот Родины, преодоления препятствий и трудностей маршрутов, в общении.

Возраст детей для обучения по программе «Основы спортивного туризма» от 12 до 18 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

Важным критерием для зачисления учащегося на программу «Основы спортивного туризма» является предварительное прохождение учащимся программы (минимум 1 год занятий) по базовой туристской подготовке в рамках МАОУ ДО ДДЮ «КЕДР».

*Новизна.* В программе используется способ блочной подачи образовательного материала по основным активным видам – спелеотуризм, водный туризм, горный туризм, скалолазание.

В течение учебного года блоки распределяются так: водный туризм - апрель, май, июнь; горный туризм – июнь, июль, август; спелеотуризм – сентябрь, октябрь, ноябрь; а скалолазание, основы туристической подготовки и ОФП - в течение всего года.

*Актуальность.* Реализация программы даёт знания основ выживания, медицины, безопасности, практику преодоления естественных препятствий, бытовые навыки, которых нет в других видах спорта; показывает связь человека и природы, обеспечивает социальную адаптацию, отвечает интересам государства в формировании граждан, любящих свою Родину и готовых к её защите.

В структуре программы 3 уровня обучения**:**

*1 уровень*: Предполагается первое знакомство с различными видами туризма. Овладение первыми навыками пешеходного туризма. Активная краеведческая и природоохранная подготовка. Идет первичное формирование туристской группы. Овладение техникой лазания на различных видах рельефа. Освоение фундаментальных знаний о спелео, водном и горном туризме. Прохождение категорийных походов первой категории сложности по двум и более видам туризма.

*2 уровень*: Углубленное теоретическое и техническое изучение особенностей различных видов туризма. Совершенствование навыков работы с личным и групповым снаряжением. Прохождение категорийных походов второй категории сложности по двум и более видам туризма.

3 уровень**:** Развитие общих спортивных качеств и навыков технической работы со снаряжением. Осуществление помощи в руководстве походами 1 категории сложности. Начало вспомогательной тренерской деятельности учеников второго и третьего года обучения с обучающимися первого года обучения**.**

Программа реализуется в течение учебного года, в каникулярное время, летом проводятся зачетные мероприятия. Практические занятия занимают большую часть программы и проводятся чаще на улице, что привязывает к погодным условиям.

Проведение теоретических, особенно практических занятий с первого года обучения требует применения новейших методик и наглядных средств (учебные фильмы, топографические и спелеологические карты), специального и общественного снаряжения: верёвок, карабинов, страховочных систем, специальных зажимов (кроль, жумар), палаток, костровых принадлежностей, сплавных судов... Все теоретические знания отрабатываются в 1-2-3-дневных походах (ПВД), экскурсиях и в помещении. Для проведения теоретических занятий применяются лекции, беседы, консультации.

Закрепление всех теоретических знаний и практических навыков происходит в многодневных категорийных походах, июльских учебно-тренировочных мероприятиях, на соревнованиях и других спортивных и туристских мероприятиях.

Особое внимание уделяется профилактике клещевого энцефалита, что является одной из главных мер обеспечения безопасности для походов весной и летом.

***Цель программы:***

* Развитие личностных качеств обучающихся, раскрытие социального потенциала личности через занятия спортивным и самодеятельным туризмом в процессе формирования квалифицированного туристского коллектива.

***Образовательные задачи:***

* Освоить знания, умения и навыки прикладного характера по устройству и организации бивуака, питания в различных видах туризма.
* Обучить технике и тактике различных видов туризма.
* Обучить навыкам доврачебной помощи.
* Обучить технике лазания на рельефе и на скальном тренажере 1-6 категории сложности.

***Воспитательные задачи:***

* Воспитать потребность в здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья посредством скалолазания и туризма.
* Воспитать навыки командного взаимодействия.
* Воспитать навыки адаптации к условиям нестандартной природной и социальной среды.

***Развивающие задачи:***

* Создать условия для раскрытия социального потенциала личности каждого ребёнка.
* Реализовать потребность в физической активности и физическом воспитании.
* Развивать морально-волевые качества учащихся через соревновательную работу и прохождение категорийных спортивно-туристских маршрутов.

***Режим занятий***

Рекомендуемый состав группы 1-го года обучения – не менее 15 человек, 2 го года обучения – не менее 10 человек.

Обучающиеся 1-го, 2-го и 3-го года обучения занимаются 12 часов в неделю – два занятия по 3 академических часа в будние дни, 6 часов отводится на практические занятия на местности, походы выходного дня и многодневные походы в каникулярное время. При наборе следует комплектовать группу с превышением состава, с учётом возможного естественного отсева членов объединения. Для поддержания контингента следует проводить набор в группу после 1 года обучения.

***Ожидаемые результаты***

* I год обучения - выполнение нормативов на значок «Юный турист» (приложение 2) или «Турист России» в многодневных пешеходных походах, III спортивный разрядов по туризму (приложение 1) . Спелео или водный поход 1 категории сложности. А также нормы ГТО 3 ступени (приложение 3).
* II год обучения – подготовка к соревнованиям регионального уровня и выше для выполнения II спортивного разряда по туризму (приложение 1) ; выполнение III спортивного разряда по скалолазанию. Спелео или водный поход 2 категории сложности, а также прохождение тур. сборов или горного похода 1 категории сложности. Выполнение нормативов ГТО 2 ступени (приложение 3).
* III год обучения – подготовка в соревнованиям всероссийского уровня для выполнения I спортивного разряда по туризму (приложение 1). Прохождение горного или спелео похода 1 категории в качества заместителя руководителя. (Приложение 1). Выполнение норм ГТО первой ступени (приложение 3).

### Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Туристская подготовка** | 204 | 40 | 164 |
| 2. | **Скалолазная и физическая подготовка** | 204 | 20 | 184 |

###

### Учебно-тематическое планирование

Распределение учебного времени (в часах) по годам обучения

(Лекционно-семинарские и практические занятия в помещении, практические занятия на местности)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |
| В | Теор | Пр | В | Теор | Пр | В | Теор | Пр |
| **Раздел 1. Туристская подготовка** |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. | 10 | 10 | 0 | 10 | 10 | 0 | 10 | 10 | 0 |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 30 | 5 | 25 | 40 | 5 | 35 | 40 | 0 | 40 |
| 1.3 | Питание в туристском походе. | 20 | 10 | 10 | 10 | 2 | 8 | 10 | 2 | 8 |
| 1.4 | Безопасность туристских путешествий. | 20 | 10 | 10 | 20 | 5 | 15 | 40 | 10 | 30 |
| 1.5 | Общая и специальная физическая подготовка к походу | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 |
| 1.6 | Медицинская подготовка туриста | 20 | 10 | 10 | 10 | 0 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| 1.7 | Туристский бивак. | 20 | 2 | 18 | 10 | 2 | 8 | 10 | 0 | 10 |
| 1.8 | Топография и ориентирование на местности. | 20 | 2 | 18 | 50 | 5 | 45 | 30 | 5 | 25 |
| 1.9 | Техника движения и преодоления препятствий в спелеологии, горном и водном туризме. | 76 | 20 | 56 | 60 | 20 | 40 | 70 | 10 | 60 |
| 1.10 | Изучение района путешествия и подготовка к походу. | 15 | 15 | 0 | 15 | 2 | 13 | 9 | 0 | 9 |
| 1.11 | Подведение итогов похода. | 8 | 8 | 0 | 24 | 24 | 0 | 30 | 10 | 20 |
| 1.12 | Туристские соревнования | 26 | 0 | 26 | 26 | 0 | 26 | 26 | 0 | 28 |
| 1.13 | Подготовка многодневных учебно-тренировочных сборов, похода | 23 | 0 | 23 | 23 | 0 | 23 | 23 | 0 | 23 |
| **Раздел 2. Скалолазная и физическая подготовка** |
| 2.1 | Основы техники лазания | 78 | 4 | 74 | 66 | 6 | 60 | 66 | 6 | 60 |
| 2.2 | Соревнования по скалолазанию | 24 | 0 | 24 | 24 | 0 | 24 | 24 | 0 | 24 |
|  |  | **408** | 101 | 307 | **408** | 86 | 322 | **408** | 67 | 341 |

Проведение походов и экспедиций, учебно-тренировочных сборов – за сеткой часов.

**Содержание программы**

**1 года обучения**

***Туристская подготовка***

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Воспитательная роль туризма.

*Теория.* Понятие о спортивном туризме. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Тематика туристских песен. Виды туризма: пешеходный, водный, спелео. Туристские нормативы на значок «Юный турист России».

*Обучающийся должны знать:*

*основные правила, законы, традиции своего коллектива и самодеятельного туристского движения, особенности различных видов туризма.*

Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория.* Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Подбор снаряжения, в зависимости от метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в пользовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Типы рюкзаков, преимущества и недостатки, спальных мешков. Укладка рюкзака. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Топографический набор. Фото-видеонабор. Приборы для метеорологических наблюдений. Спортивный инвентарь.

*Практика.* Уход за снаряжением, его ремонт. Составление перечня группового и личного снаряжения для однодневного похода.

*Обучающийся должны знать:*

требования, предъявляемые к туристскому снаряжению: специфику подбора личного снаряжения для похода

*Обучающийся должны уметь:*

составлять перечни личного снаряжения для однодневного похода в различных сезонных условиях и похода с ночлегом

Составлять перечни группового снаряжения для похода с ночлегом в полевых условиях и многодневного стационарного туристского лагеря

*Какие навыки формируются:*

Сбора снаряжения, сохранности, укладки рюкзака

Тема 3. Питание в туристском походе

*Теория.* Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом. Подготовка продуктов к походу. Знание ядовитых и съедобных грибов, ягод, растений.

*Практика:* Упаковка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

*Обучающийся должны знать:*

принципы отбора продуктов для туристских походов

*Обучающийся должны уметь:*

Упаковывать продукты

составлять меню для 1-2- х. дневного похода

*Какие навыки формируются:*

составления меню, упаковки продуктов на 1, 2 дня.

Тема 4. Безопасность туристских путешествий.

*Теория.* Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям.

Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе. Дисциплина.

*Практика.* Организация само страховки и техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Техника вязки основных узлов: булинь, восьмёрка, грепвайн, шкотовый, схватывающий, стремя. Применение их.

*Обучающийся должны знать:*

как организовать самостраховку

технику вязки и применение узлов

основные причины возникновения опасных ситуаций в походе

правила техники безопасности в походе

*Обучающийся должны уметь:*

вязать узлы

применить знания правил техники безопасности

*Какие навыки формируются:*

Дисциплинированность

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка к походу.

*Теория.* Физическая подготовленность к туристскому походу. Утренняя зарядка и закаливание. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Принцип постепенности, систематичности в подготовке организма к походу.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости. Систематичные утренние разминки.

*Обучающийся должны знать:*

специфику физической подготовки к туристским походам

*Обучающийся должны уметь:*

выполнять упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости и на расслабление мышц

*Какие навыки формируются:*

Обязательной разминки перед тренировкой, обязательное выполнение утренней зарядки.

Тема 6. Медицинская подготовка туриста

*Теория.* Личная гигиена. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Купание в походе.

*Практика.* Профилактика и оказание первой медицинской помощи при переохлаждении, обморожении, простудном заболевании, потертости, ушибе, переломе, отравлении, тепловом ударе.

*Обучающийся должны знать:*

правила гигиены в походе

основные приемы оказания первой медицинской помощи в условиях туристского похода

*Обучающийся должны уметь:*

оказать первую помощь при переохлаждении, обморожении, простудном заболевании, потертости, ушибе, переломе, отравлении, тепловом ударе.

Какие навыки формируются

Соблюдение гигиены в походе.

Тема 7. Туристский бивак

*Теория.* Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погоды, экологические, эстетические, гигиенические требования. Планирование и разведка места бивака. Место для установки палаток, использование полиэтиленовых пленок. Место для вещей в палатке. Типы костров и их назначение.

*Практика.* Организация бивачных работ: планирование территории бивака, учет направления ветра, освещенности места, сырости; роль командира группы, роль служб; последовательность действий членов группы. Выбор места для костра. Топливо: способы заготовки. Растопка. Укрытие дров от дождя. Техника безопасности при работе пилой и топором. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Свертывание бивака. Ямы для отбросов. Уборка мусора.

*Обучающийся должны знать:*

правила планирования места бивака

последовательность организации бивачных работ

*Обучающийся должны уметь:*

ставить палатку, размещать в ней вещи

разжигать костёр

*Какие навыки формируются:*

обустройства места для костра, сбор качественного топлива

установки палаток разных типов.

Тема 8. Топография и ориентирование на местности.

*Теория.* Определение понятия "карта". Отличие плана от карты. Определение понятия "масштаб". Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования. Марки компасов. Определение понятия "азимут".

*Практика*. Пользование компасом в походе. Ориентирование по солнцу, звездам, местным предметам. Азимут прямой и обратный. Принципы прокладки азимута. Маршрутная и площадная съемка местности. Определение протяженности маршрута, площади участка.

*Обучающийся должны знать:*

отличия плана и карты

отличия топографических и спортивных карт

определение понятий «масштаб» «азимут»

компас: устройство, правила пользования

перечень оборудования и снаряжения для проведения маршрутной съемки

*Обучающийся должны уметь:*

определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местности

ориентировать карту при помощи компаса

определять азимуты на заданные ориентиры

выдерживать заданное направление при движении по азимуту

осуществлять простейшую глазомерную съемку местности

измерять расстояния и высоты на местности

*Какие навыки формируются:*

воспроизведение условных знаков, хождения по азимуту

составления схем

ориентирование на местности.

Тема 9. Техника движения и преодоление естественных препятствий в спелеологии, горном и водном туризме.

*Теория.* Естественные препятствия в походе.

*Практика.* Движение по мокрому грунту, подлеску. Переправы через реки по бревну. Работа с верёвкой в разных спортивных системах, а так же работа со сплав. средствами. Узлы: «проводник восьмёрка», «схватывающий», шкотовый, контрольные узлы, булинь, штык.

*Обучающийся должны знать:*

основные способы преодоления естественных препятствий в пешем, горном, водном и спелео походе.

*Обучающийся должны уметь:*

применять узлы

переправляться через реку по бревну с командной страховкой, самостраховкой

*Какие навыки формируются*:

преодоление простых препятствий.

Тема 10. Изучение района путешествия и подготовка к походу

*Теория.* Туристские возможности родного края. Экономико-географический обзор Томской области. Туристские возможности Сибири. Примеры маршрутов одно- и двухдневных походов. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Обязанности руководителя, завхоз, зам. по снаряжению, фотограф, реммастер, отв. за дневник похода, за аптечку и др.

*Практика.* Заполнение маршрутного листа для участия группы в ПВД, порядок оформления маршрутного листа, юношеских разрядов по туризму. Распределение обязанностей в группе.

*Обучающийся должны знать:*

общую характеристику туристских возможностей родного края

как распределяются обязанности в походе

*Обучающийся должны уметь*:

заполнять маршрутный лист

выполнять обязанности завхоза, заместителя по снаряжению, фотографа, реммастера, сан.инструктора, ответственного за дневник

*Какие навыки формируются*:

ответственность за порученное дело

Тема 11. Подведение итогов похода.

*Практика*. Оформление результатов наблюдений на маршруте. Дневник и летопись группы. Походный дневник-газета. Обязанности ответственного за ведение походного дневника. Личные отзывы участников о походе.

*Обучающийся должны знать:*

обязанности ответственного за ведение походного дневника

возможные способы оформления походного дневника-газеты

*Обучающийся должны уметь:*

Вести дневник похода

*Какие навыки формируются:*

Пунктуальность

Тема 12. Туристские соревнования.

*Теория*. Виды туристских соревнований (полоса препятствий, контрольно - туристский маршрут, гонка патрулей). Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Личное и командное снаряжение участников. Выбор капитана команды.

*Практика*. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, чтение и разбор условий дистанции.

*Обучающийся должны знать:*

основные виды соревнований

порядок подготовки команды к участию в туристском соревновании

знать правила простых соревнований

*Обучающийся должны уметь:*

работать в команде

*Какие навыки формируются:*

состязательность, общения на уровне конкуренции и дружественном, сплочение коллектива.

# *Скалолазная и физическая подготовка*

Тема 2.1. Основы техники лазания

*Теория.* Критерии создания трудности трассы: крутизна трассы, участка, размер зацепов, трение, расстояние между зацепами, характер зацепов, расположение зацепов относительно друг друга. Оценка эффективности техники лазания – результаты, показанные на соревнованиях высокого ранга – первенство области.

*Практика.* Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе.

Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Соревновательная тренировка.

*Обучающийся должны знать:*

методику освоения и совершенствования технических приемов скалолазания.

*Обучающийся должны уметь:*

лазать с верхней страховкой по маршрутам 1-3 категории трудности.

*Какие навыки формируются:*

лазания по различным формам естественного и искусственного рельефа.

Тема 2.2. Соревнования по скалолазанию

*Теория.* Правила соревнований по скалолазанию: Участники соревнований. Трассы соревнований Зона изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой.

*Практика.* Соревнования на скорость с верхней страховкой: а/ индивидуальное лазание, б/ парная гонка. Прекращение попытки на трассе. Дисквалификация участников. Определение результатов.

*Обучающийся должны знать:*

правила соревнований по скалолазанию на скорость

*Обучающийся должны уметь:*

участвовать в соревнованиях на скорость

*Какие навыки формируются:*

скоростной выносливости

# Содержание программы

# 2 года обучения

***Туристская подготовка***

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теория.* Организация туризма в России. Туристские нормативы на значок «Турист России». Традиции в подготовке, проведении и подведении итогов путешествий. Разрядные нормативы по туристскому многоборью.

*Обучающийся должны знать:*

историю туризма в России, разрядные нормативы

Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория.* Личное и групповое снаряжение для многодневного пешего и водного походов. Материалы для ремонта катамарана и ремнабор, способы починки повреждений. Самодельное снаряжение. Старые и новые материалы.

Работа с верёвкой, способ маркировки, её хранение.

Рюкзак: специфика укладки для многодневного похода (пешего и водного). Способы переноски продуктов. Меры безопасности при переноске колющих и режущих предметов.

*Обучающийся должны знать:*

знать современные материалы для изготовления снаряжения

правила ухода за сплавным судном, верёвками, капроновыми вещами

условия хранения верёвок, судов

виды рюкзаков*.*

*Обучающийся должны уметь:*

Ухаживать за личным и общественным снаряжением

*Какие навыки формируются:*

починки, хранения, изготовление снаряжения

Тема 3. Питание в туристском походе

*Теория.* Значение правильной организации питания, его режим. Нормы продуктов питания. Меню, список продуктов. Организация питания при переезде по железной дороге к району путешествия. Организация работы завхоза по питанию.

*Практика.* Составление меню для 3-хдневного похода. Упаковка продуктов.

*Обучающийся должны знать:*

нормы и необходимый рацион питания для человека, способы хранения продуктов

*Обучающийся должны уметь:*

составить меню на 3-7-дневный маршрут

упаковывать продукты для пешего и водного походов

*Какие навыки формируются:*

выбора продуктов для похода

упаковки продуктов

Тема 4. Безопасность туристских путешествий.

*Теория.* Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода: комплектование группы, медицинский осмотр, предпоходный тренировочный процесс, смотр готовности, инструктаж по технике безопасности и др. меры контроля. Соблюдение правил безопасности при передвижении железнодорожным и автомобильным транспортом, при выборе места купания в походе. Система обеспечения безопасности в туризме. Объективные опасности: резкое изменение температуры, технически сложные участки, гипоксия, клаустрофобия, солнечные ожоги, ядовитые насекомые и животные, стихийные бедствия.

Субъективные опасности: личная физподготовка, техническая, моральная, отсутствие дисциплины, неправильный расчёт продуктов, небрежное обращение со снаряжением, неумение оказывать первую медицинскую помощь.

*Практика.* Организация страховки при спуске и подъеме. Организация страховки на воде. Первая помощь при различных травмах.

*Обучающийся должны знать:*

Инструкции по технике безопасности

причины несчастных случаев в походах

*Обучающийся должны уметь****:***

страховать при переправах, при спуске и подъёме; организовать страховку на судне

действовать по инструкции

*Какие навыки формируются:*

дисциплины на маршруте

безопасного преодоления препятствий

подбора снаряжения

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка к походу.

*Теория.* Общая и специальная подготовка туриста. Строение человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Строение внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

*Практика*. Комплексы упражнений утренней зарядки, разминки. Закаливание дома и на маршруте. Туристский строй (темп, шаг, интервал, порядок движения). Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*Обучающийся должны знать:*

несколько комплексов упражнений (на растяжку, силовая и др.)

правила передвижения группы на маршруте

анатомию и физиологию человека

*Обучающийся должны уметь:*

самостоятельно выполнить разминку

ходить в группе на маршруте

*Какие навыки формируются:*

обязательной разминки перед тренировкой

Тема 6. Медицинская подготовка туриста

*Теория.* Личная и групповая походная аптечка. Обязанности походного медика. Правила транспортировки пострадавшего при различном характере травм. Ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся в районе проведения многодневного путешествия

Практика. Формирование аптечки, изучение флоры и фауны района, оказание первой помощи при укусах, ожогах.

*Обучающийся должны знать:*

обязанности походного медика

флору и фауну района похода

*Обучающийся должны уметь:*

формировать аптечку

оказать помощь при укусах насекомых, ожогах растениями

*Какие навыки формируются*

бережное отношение к здоровью

Тема 7. Туристский бивак

*Теория.* Порядок организации бивачных работ при различных метеоусловиях. Специфика установки палаток на снегу, на каменистых склонах. Требования к месту - наличие воды, дров; безопасность – удалённость от населённых пунктов, выбор берега (в водном туризме); комфортность, продуваемость ветром, освещенность солнцем утром, эстетика.

*Практика.* Хранение топлива, разведение костра в сырую погоду, хранение костровых и кухонных принадлежностей. Заготовка дров.

*Обучающийся должны знать:*

правила заготовки дров

защиты бивачного снаряжения

организацию бивака в горах, в безлесной зоне

расположения туалета

*Обучающийся должны уметь:*

ставить палатку в различных условиях

разводить костры в любую погоду

пользоваться пилой и топором при заготовке дров

*Какие навыки формируются:*

выбора места очага, места для палатки

гигиены в быту

Тема 8. Топография и ориентирование на местности.

*Теория.* Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса Земли. Магнитное склонение. Магнитная аномалия. Карты для спортивных походов. План-схема, кроки местности.

*Практика.* Копирование карт и схем. Изучение местности по карте. Способы определения пройденного расстояния. Определение точки стояния. Глазомерная оценка расстояния. Определение длины пар-шагов.

*Обучающийся должны знать:*

топознаки

магнитные свойства Земли

*Обучающийся должны уметь****:***

измерять длину шага

измерять расстояние на карте и местности до близких, отдалённых объектов

глазомерный способ съёмки

двигаться по легенде

ориентироваться с использованием спортивной карты

определять своё точное местонахождение

*Какие навыки формируются:*

наблюдательность

Тема 9. Техника движения и преодоление естественных препятствий в спелеологии, горном и водном туризме.

*Теория.* Естественные препятствия в пешем, спелео, горном и водном туризме. Каяк.Проверка снаряжения. Положение весла. Положение корпуса при гребле. Аварийное катапультирование. Прямая гребля. Дуговой гребок. Обратная гребля.

*Практика.* Движение по крутым травянистым склонам, снегу. Переправы: вброд, по камням, по клади. Узлы: «рифовый», «брамшкотовый», «грепвайн». Прохождение простых препятствий на воде. Техника гребли и команды: вперёд, влево, вправо, назад (табанить), подтяг.

Гребля на спокойной воде, на озере.

*Обучающийся должны знать:*

способы преодоления препятствий

основы техники управления каяком

*Обучающийся должны уметь:*

преодолевать препятствия в пешем и водном туризме

двигаться по стоячей воде на каяке в нужном направлении

выходить из каяка при перевороте

вязать узлы

*Какие навыки формируются:*

преодоления препятствий

вязки узлов

гребли, удержания равновесия

Тема 10. Изучение района путешествия и подготовка к походу

*Теория.* Географическое положение родного края. Геологическое прошлое. Рельеф. Полезные ископаемые. История. Население. Памятные места. Музеи. Своеобразные природные объекты. Литература о родном крае. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения. Получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

*Обучающийся должны знать:*

как подготовиться к походу

туристские возможности родного края

*Обучающийся должны уметь:*

составить план подготовки похода

*Какие навыки формируются*

поиск информации

Тема 11. Подведение итогов похода.

*Теория.* Структура отчета о походе. Техническое описание маршрута. «Временная» лента маршрута. Приемы описания основных хронометраж ориентиров. Проведение разбора похода в группе.

*Практика*. Написание отчета о походе.

*Обучающийся должны знать:*

как собирать, фиксировать информацию

*Обучающийся должны уметь:*

вести записи, терпеливо выслушивать друг друга

*Какие навыки формируются:*

Творческие

Тема 12. Туристские соревнования.

*Теория*. Туристские соревнования - форма проверки туристских умений, навыков. Смотр результатов туристско-краеведческой деятельности - форма выявления лучших коллективов, пропаганда туризма. Виды соревнований и их особенности. Обязанности судьи-контролера.

*Практика.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

*Обучающийся должны знать:*

требования к подготовке соревнований, опыту участников

особенности, сходство при подготовке к разным соревнованиям в различных видах туризма

*Обучающийся должны уметь:*

тренироваться, собрать команду с учётом способностей под присмотром руководителя

*Какие навыки формируются:*

состязательность внутри группы и между другими коллективами

# *Скалолазная и физическая подготовка*

Тема 2.1. Основы техники лазания

*Теория.* Восстановительная тренировка. Круговая тренировка. Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

*Практика.* Виды тренировочных занятий в лазании на трудность. Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Самостраховка.

*Обучающийся должны знать:*

различия тренировки скоростных качеств от тренировки на трудность

*Обучающийся должны уметь:*

соревноваться на различном рельефе. Участвовать в разных видах соревнований.

лазать с верхней страховкой по маршрутам 3-4 категории трудности.

*Какие навыки формируются:*

лазание на рельефе средней сложности,

правильного расположения тела относительно рельефа*.*

Тема 2.2. Соревнования по скалолазанию

*Теория.* Правила соревнований по скалолазанию: Участники соревнований. Трассы соревнований Зона изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой.

*Практика.* Соревнования на скорость с верхней страховкой: а/ индивидуальное лазание, б/ парная гонка. Прекращение попытки на трассе. Дисквалификация участников. Определение результатов.

*Обучающийся должны знать:*

правила соревнований по скалолазанию на скорость

*Обучающийся должны уметь:*

участвовать в соревнованиях на скорость

*Какие навыки формируются:*

скоростной выносливости

# Содержание программы

# 3 года обучения

***Туристская подготовка***

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теория.* Особенности пешеходного туризма. Возможности в туризме России, Ближнего зарубежья, Европы, Азии и других континентов. Разрядные требования по туризму

*Обучающийся должны знать:*

общую характеристику пешего туризма

классификацию маршрутов различной сложности

*Обучающийся должны уметь:*

объяснить особенности видов туризма, подбирать фото-видео материал

*Какие навыки формируются:*

творческое отношение к делу

Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория.* Групповое и личное снаряжение. Рюкзак. Типы рюкзаков. Общие требования к снаряжению: малый вес, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, надежность в работе. Состав ремнабора. Общественное снаряжение: тенты, их конструкции. Виды палаток. Печки.

Самодельное снаряжение: страховочная система – от репшнура до синтетических материалов, способы блокировки, оттяжки. Бахилы. Конструкции топора, пилы, канов.

Верёвка: строение, виды, технические характеристики. Способы маркировки. Свойства.

Ремонт катамарана, способы его хранения

*Практика.* Укладка и переноска рюкзаков разных типов. Снаряжение для кухни (костровое хозяйство, посуда). Подготовка снаряжения, уход за ним, подгонка, ремонт, хранение.

*Обучающийся должны знать:*

особенности личного, группового и специального снаряжения

*Обучающийся должны уметь:*

хранить снаряжение, ремонтировать, изготовлять с аккуратностью, собирать личное, групповое и специальное снаряжение для похода

*Какие навыки формируются:*

сбора снаряжения, ухода за ним

правильного использования верёвки

Тема 3. Питание в туристском походе

*Теория.*Учет возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка. Сбор грибов, ягод, орехов

Съедобные дикорастущие растения.

*Практика.* Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Изготовление рыболовных снастей.

*Обучающийся должны знать:*

съедобные и ядовитые грибы, съедобные растения и ягоды*.*

*Обучающийся должны уметь:*

изготавливать простые рыболовные снасти, очищать и обеззараживать воду.

*Какие навыки формируются:*

выживание в условиях природной среды

Тема 4. Безопасность туристских путешествий.

*Теория.* Причины несчастных случаев в туристских походах: недисциплинированность, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание маршрута, неумелое преодоление препятствий, незнание приемов оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения несчастных случаев. Работа с верёвкой: свойства. Объективные опасности: изменения погоды, технические сложные участки. Все виды схватывающих узлов, усы самостраховки. Аварийные укрытия: виды. Применение в походе, факты, передовой опыт. Страховка при оверкиле. Страховка с берега.

*Практика.* Страховка при переправе через реки (альпинисты и водники). Ледоруб. Самостраховка с ледорубом.

Объективные и субъективные опасности: личная физподготовка, техническая, моральная (повторение). Дисциплина - залог прохождения маршрута. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Тактические приёмы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Сигналы бедствия. Контрольные пункты и сроки.

*Обучающийся должны знать:*

основные причины травматизма и несчастных случаев

признаки ухудшения погоды

действия группы в аварийной ситуации

меры предупреждения несчастных случаев

*Обучающийся должны уметь:*

подавать сигналы бедствия

строить аварийные укрытия

страховать товарищей в походе

вылезать на судно при оверкиле и чалить его к берегу

*Какие навыки формируются:*

дисциплинированных действий

работы в ограниченном временном промежутке

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка к походу.

*Теория.* Воспитание и развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота и др.) Формирование специальных двигательных навыков. Различные виды спорта, как средство повышения физической подготовки. Строение человеческого организма (органы и системы). Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние различных физических упражнений на обмен веществ.

*Практика.* Развитие выносливости: бег по пересечённой местности- 5-15 км, бег «в гору», ходьба на лыжах- 5-15 км. Туристские походы (однодневные и многодневные), плавание до 800 м, бег по песку, кочкам. Чередование ходьбы и бега.

Развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, бег с высоким подниманием бедра, прыжковый бег, эстафеты, бег переменный, змейкой.

Скалолазание, комплекс упражнений на развитие силы, гибкости.

*Обучающийся должны знать:*

анатомию и физиологию человека

как влияют физические упражнения на обмен веществ

*Обучающийся должны уметь:*

выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости

технично лазать на скальном тренажёре

*Какие навыки формируются:*

специальные двигательные

Тема 6. Медицинская подготовка туриста

*Теория.* Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика и лечение солнечных ожогов. Правильный режим работы и отдыха в походе. Ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся в районе проведения многодневного путешествия. Навыки доврачебной помощи: согревающие процедуры, охлаждающие процедуры. Помощь при переломах. Виды травм конечностей, вывихи, разрывы и растяжения связок. Правила наложения шин. Травмы брюшной полости. Травмы головы и туловища. Транспортировка: виды, средства, способы. Личная гигиена туриста. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, переохлаждений. Гигиенические требования к одежде и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Заболевания, возможные в походе, их профилактика, симптомы и лечение. Оказание первой помощи при травмах. *Практика.* Обработка раны, наложение повязок и шин. Уход за пострадавшим и доставка его в пункт медицинской помощи. Примерный состав медаптечки. Упаковка медаптечки и транспортировка.

*Обучающийся должны знать:*

характерные для пешего туризма заболевания и травмы

*Обучающийся должны уметь:*

транспортировать пострадавшего к месту оказания врачебной помощи

оказать доврачебную медицинскую помощь

комплектовать аптеку

*Какие навыки формируются*

перевязок, наложения шин

Тема 7. Туристский бивак

*Теория.* Оборудование места для приготовления пищи на примусах, газовых горелках (устойчивость и защита). Бивуак в горах, в лесу. Топливо и его расход на человека на 1 приём пищи. Периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Использование привалов для организации разведки. Выбор места, планировка лагеря, распределение работ, организация отдыха. *Практика.* Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Охрана природы. Сушка одежды и обуви. Санитарные правила. Снятие лагеря. Хранение, мытьё кухонных принадлежностей, место для приёма пищи, гигиена питания

*Обучающийся должны знать:*

особенности ночевок в палатках

типы и виды костров

технику безопасности при бивачных работах и во время ночлегов

*Обучающийся должны уметь:*

разжигать костер в сложных метеоусловиях

организовать место для сушки одежды и обуви

создать комфорт и безопасность в походных условиях

*Какие навыки формируются:*

аккуратного обращения с природой

приготовления пищи, оборудования бивака

Тема 8. Топография и ориентирование на местности.

*Теория.* Виды карт и основные сведения о них: масштаб, условные обозначения, изображение рельефа, координатная и градусная сетка. Магнитное склонение. Формирование навыков чтения карты. Составление схем и кроков. Прокладка и описание маршрута по карте. Ориентирование в неблагоприятных метеорологических условиях. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение расстояний на местности. Глазомерная съемка.

*Практика.* Отработка навыков ориентирования на местности. Измерение расстояний (шаг). Особенности ориентирования по мелкомасштабным, устаревшим картам. Карты с различными формами рельефа. Движение по легенде. Ориентирование в условиях плохой видимости. Разведка и опрос местных жителей. Выбор и описание по карте оптимального пути.

*Обучающийся должны знать:*

виды карт и основные сведения о картах

понятие магнитного склонения

условные знаки

*Обучающийся должны уметь:*

читать карту

делать глазомерную съемку объектов

определять расстояние по карте

определять свое местонахождение

ориентироваться по азимуту

измерять расстояние шагом, глазомером

*Какие навыки формируются:*

чтение карт, схем, движение по карте

использование компаса

глазомер

Тема 9. Техника движения и преодоление естественных препятствий в горном и водно туризме

*Теория.* Препятствия в пешем горном и водном походе.

*Практика.* Движение по глубокому снегу, средним и мелким осыпям. Переправы по клади, по камням с использованием веревочных перил, киляние, спас. Работы на воде. Узлы: «двойной проводник».

Техника управления каяком**.** Смешанные гребки. Крен и управление им. Поворот на низкой опоре. Прямое притяжение. Параллельное притяжение. Зацеп. Прохождение перекатов, небольших шивер, валов. Страховка на каяке и с берега.

*Обучающийся должны знать:*

характеристику естественных препятствий и технику их преодоления

технику управления каяком

способы страховки каяка

*Обучающийся должны уметь:*

передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности

вязать узлы

выполнять смешанные гребки, повороты, зацепы

*Какие навыки формируются:*

работы с верёвкой

натяжения переправ

движения по осыпным склонам

преодоления пешеходных препятствий

вязания и применения узлов

гребли на стоячей воде, на реке с небольшим течением

Тема 10. Изучение района путешествия и подготовка к походу

*Теория.* Туристские возможности России и стран СНГ. Географическое положение России. Обзор регионов. История освоения туристских регионов России и стран СНГ. Географическое положение территории края. Климат, основные реки и водоёмы. Растительность и животный мир. Памятные места, музеи, заповедники; места, интересные своеобразным проявлением природы.

*Практика.* Классификационные нормативы по туризму. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Обучающийся должны знать:*

флору и фауну исследуемого района похода, культуру и традиции

туристские маршруты края, интересные природные объекты

нормативы по туризму

*Обучающийся должны уметь:*

составить смету расходов на маршруте

составить план-график движения

разработать маршрут

подготовить снаряжение

*Какие навыки формируются:*

подготовки к походу, самостоятельности

Тема 11. Подведение итогов похода.

*Теория.* Техническое описание маршрута похода. Определение участков маршрута. Описание характера местности. Наличие удобных мест, узлов связи, магазинов, расписание их работы. Транспорт: расписание движения, стоимость проезда, время в пути. Фотоиллюстрации, схемы.

*Практика.* Составление отчета о походе.

*Обучающийся должны знать:*

Маршрут похода в деталях

*Обучающийся должны уметь:*

провести рефлексию

помогать писать отчёт руководителю

*Какие навыки формируются:*

коллективной и индивидуальной работы

Тема 12. Туристские соревнования.

*Теория.* Организация туристских соревнований: подготовка, проведение, подведение итогов. Награждение победителей. Работа судьи на этапе (варианты содержания деятельности).

*Практика.* Планирование дистанции соревнований по водному туризму. Соревнования по технике водного туризма

*Обучающийся должны знать:*

требования к участию, право протеста при неверных подсчётах

*Обучающийся должны уметь:*

помогать планировать дистанцию

*Какие навыки формируются:*

состязательность, общения на уровне конкуренции и дружественном, слаженность

# *Скалолазная и физическая подготовка*

Тема 2.1. Основы техники лазания

*Теория.* Техника лазания на потолке. Основы психологической подготовки. Тренировка внимания, развитие воображения.

*Практика*. Тренировка отдельных силовых выходов.

*Обучающийся должны знать:*

как организовать нижнюю страховку

как правильно сделать навеску

методику расслабления мышц

*Обучающийся должны уметь:*

лазать с нижней страховкой по маршрутам 3-4 категории трудности

правильно выстегивать верёвку в оттяжки

*Какие навыки формируются:*

работы с оттяжками

использования техники контрупоров, распоров

Тема 2.2. Соревнования

*Теория.* Виды соревнований на трудность:

а/ индивидуальное лазание с нижней и комбинированной страховкой,

б/ «боулдеринг» - серия коротких трудных трасс,

в/ «дуэль» - парные соревнования на трудность по одинаковым трассам.

*Практика.* Отработка приемов лазания на трудность, участие в соревнованиях на трудность.

*Обучающийся должны знать:*

правила соревнований по скалолазанию на трудность

*Обучающийся должны уметь:*

экономно расходовать силы на трассе

участвовать в соревнованиях на трудность

участвовать в областных соревнованиях

*Какие навыки формируются:*

терпение, упорство

# Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### *Календарный учебный график*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Период | Формы занятий |
|  | *1 четверть* | * Учебно-тренировочное занятие,
* практическое занятие
 |
|  | *осенние каникулы* | * Походы
 |
|  |  *II четверть* | * Учебно-тренировочное занятие,
* практическое занятие,
* участие в соревнованиях
 |
|  | *Зимние каникулы* | Учебно-тренировочные сборы, походы |
|  | *III четверть* | * Учебно-тренировочное занятие,

практическое занятие,  |
|  | *Весенние каникулы* | Учебно-тренировочные сборы, походы |
|  | *IV четверть* | * Учебно-тренировочное занятие,
* практическое занятие на местности на местности,
* участие в соревнованиях
 |
|  | *Летние каникулы* | Учебно-тренировочные сборы, походы |

### Механизм оценки и реализации программы

***Формы оценивания:*** соревнования внутри группы и между коллективами, муниципальные и региональные физкультурные и спортивные мероприятия, зачётные занятия, выставка фото отчётов, стенгазет, тесты. По способу оценивания результат извлекается из наблюдений педагога, индивидуальной, совместной рефлексии.

По итогам категорийных походов выдаются справки участникам, присваиваются разряды (по итогам походов и соревнований) на основе приказа учреждения. Все достижения, а также творческая активность, звания, квалификация фиксируются в журнале**.**

 **Формы фиксации:** фото-видеоматериалы, протоколы соревнований, ведение книжек туриста с подтверждением опыта в справках о пройденных походах, оформление спортивных разрядов.

**Формы занятий:** лекции, беседы, игра, экскурсии, самостоятельное изучение, коллективные творческие дела, тренировки, практические занятия.

**Последействие**: анализ совместной деятельности на «огоньках», в кругу, индивидуально педагогом, коррекция и корреляция программы на основании опыта. Обратная связь с родителями. Система поощрения: бонусы, благодарственные письма детям и родителям. Портфолио. Кадровая политика: отслеживание судьбы воспитанника, поддержание связи.

### Снаряжение, необходимое для реализации программы:

Для пешеходного туризма

- котлы 2 комплекта по 3 шт.(10л, 9л, 8л.)

- тросик костровой 1 шт.

- сетка костровая – 1 шт.

- поварёшка - 3 шт.

- палатка -10 шт.

- спальный мешок - 20 шт.

- рация - 2 шт.

- пила лучковая - 1 шт.

- топор - 2 шт.

Для водного туризма

- катамаран 4-х местный - 4шт.

- катамаран 2-х местный -1 шт.

- вёсло катамаранное -18 шт.

- спасжилет -20 шт.

- каяк - 2 шт.

- вёсло каякерское - 2 шт.

- юбка каякерская - 2 шт.

- каска - 20 шт.

- спасконец - 2 шт.

- лягушка (насос)-4 шт.

Для спелео туризма

- лесенка – 2 шт. х. 12 м

- верёвка 10 мм (статика)- 4 шт. х. 40м

- спелео система 12 шт.

- каска шахтёрская- 12 шт.

Для скалолазания

- верёвка 10 мм (динамика) – 4 шт. х. 50м

- репшнур 6 мм – 10 шт. х. 2,5 м

- карабин с муфтой – 30 шт.

- оттяжки с карабинами – 12 шт.

- закладные элементы: френды – 4 шт., стоппер 4 шт.

- беседка скальная – 16 шт.

- жумар -6 шт.

- спусковое устройство – 6 шт.

### Оборудование, необходимое для фиксации результатов мероприятий:

1. Фотоаппарат влагоударопрочный для съёмок в водном походе;
2. Видеокамера;
3. Штатив;
4. Компьютер;
5. Принтер;
6. Стенды;
7. Фоторамки;
8. Альбомы.
9. Диски CD

### Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования с туристским опытом прохождения категорийных маршрутов в водном, спелео, горном и пешем туризме и с опытом руководства второй категорией сложности в одном из видов. Кроме того, раздел программы «Скалолазание» предполагают владение техникой лазания на скалах и скальном тренажёре.

В процессе реализации программы обязателен рост квалификации педагога, т. е. прохождения и руководства маршрутами третьей категории сложности, как минимум по одному из видов туризма. Педагог должен иметь разрешения к руководству категорийным походом первой категории сложности по каждому из видов туризма, а также к категорийному походу второй категории сложности по одному из видов туризма.

### *Литература для педагога:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П., Тятте Я. Горный туризм. Таллинн, «ЭЭСТИ РААМАТ», 1981г.
3. Балабанов И. В. - Узлы. М., 1998
4. Винокуров В.К., Левин А.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме. М., «ФИС», 1983г.
5. Гостюшин Ф. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., «Зеркало», 1994г.
6. Дублянский В.И., Илюхин В.В. Путешествия под землёй. М., «Зеркало», 1994г
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика – М., «ФИС», 1985г.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., «Профиздат», 1987г.
9. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988г. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
10. Туристско-краеведческие кружки в школе. Сборник под редакцией Титова В.В. М., «Просвещение», 1988г.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М., «ФИС», 1990г.
12. Колчевников М.Ю. Организация водных путешествий со школьниками. Барнаул, 1982г.
13. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. М., «Профиздат», 1975г.
14. Лето, дети и туризм. М., ЦДЮТур РФ, 1997г.
15. Люди идут по свету: книга-концерт. - М.: ФиС 1989.
16. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., «ФИС», 1988г.
17. Опасности в горах. М., Центральный Совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС, 1974г.
18. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., «ФИС», 1987г.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
20. Программы «Юные судьи туристских соревнований». М., ЦДЮТур, 1999г.
21. СК КАНТ 2007, sckant@kant.ru Методика обучения сноуборду.
22. Туризм и краеведение. – М., «Просвещение», 1976г.
23. Школа альпинизма. М., «Профиздат», 1987г.
24. Энциклопедия туриста. – М.: 1993

### *Литература для обучающихся:*

1. Танасийчук В. Подземные дворцы. М., «Детская литература», 1979г.
2. Сифр М. В безднах земли. М., «Прогресс», 1982г.
3. Козлова Н. О чём не сказала богиня. Красноярск,1991г.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., 1995г.
5. Горбунова К.А. В мире карста и пещер. Томск, ТГУ, 1991г.
6. Мосияш С.С. Летающие ночью. М., «Знание».

**Перечень Интернет-ресурсов**:

1. ttps://оцдо70.рфОГБОУДО «Областной центр дополнительного образования» Томская область
2. https://xn--d1aacmfe4auif8a1e.xn--p1ai/page/1586865576083-osnovnye-svedeniya

ЦДЮТиК ФГБОУ ДО ФЦДО (ФГБОУ ДО "Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей").

Приложение 1.

Приложение N 69 к [приказу](https://base.garant.ru/403537952/) Минспорта России от 11 января 2022 г. N 6

**Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "спортивный туризм"**

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

КМС выполняется с 16 лет, I спортивный разряд - с 15 лет, II спортивный разряд - с 13 лет,

III спортивный разряд - с 11 лет, юношеские спортивные разряды - с 10 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивная дисциплина | Единицы измерения | Норма - количество пройденных маршрутов с разделением по к.с., ст.с., участию, руководству (не менее) |
| Спортивные разряды | Юношеские спортивные разряды |
| Степень, категория сложности маршрута | Руководитель, участник на маршруте | КМС | I | II | III | I | II | III |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| Маршрут - пешеходный (1-6 категория),маршрут - лыжный (1-6 категория),маршрут - горный (1-6 категория),маршрут - водный (1-6 категория),маршрут - парусный (1-6 категория),маршрут - спелео (1-6 категория),маршрут на средствах передвижения (1-6 категория),маршрут - комбинированный (1-6 категория) | 1 ст. с. | Участие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2 ст. с. | Участие |   |   |   |   |   |   |   |   | 2 | 2 |
| 3 ст. с. | Участие |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 к.с. | Участие |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 |
| Руководство |   |   |   |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 2 к.с. | Участие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Руководство |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 к.с. | Участие |   |   | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| Руководство |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 к.с. | Участие | 3 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Руководство |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 к.с. | Участие |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Руководство |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 к.с. | Участие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Руководство |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Иные условия | 3. Норма I спортивного разряда:3.1. Состоит из прохождения одного маршрута 3 к.с. руководителем и прохождения одного маршрута 3 или 4, или 5, или 6 к.с. участником, или прохождения одного маршрута 3 к.с. участником и прохождения одного маршрута 4 или 5, или 6 к.с. участником.3.2. Руководство маршрутом 3 к.с. может быть заменено участием в маршруте 4 или 5, или 6 к.с., или руководством маршрутом 4 или 5, или 6 к.с.; участие в маршруте 3 к.с. может быть заменено участием в маршруте 4 или 5, или 6 к.с., или руководством маршрутом 3 или 4, или 5, или 6 к.с.4. Норма I спортивного разряда выполняется:4.1. В течение трех лет со дня выполнения нормы II спортивного разряда.4.2. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации.4.3. В спортивной дисциплине "маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)" с использованием средств передвижения: мотоциклы, автомобили, выполнение норм засчитывается спортсменам-водителям, штурманам, а также спортсменам-механикам из расчета один механик не менее, чем на 3 транспортных средства.5. Норма II спортивного разряда:5.1. Состоит из прохождения одного маршрута 1 к.с. руководителем и прохождения одного маршрута 2 к.с. участником, или прохождения двух маршрутов 2 к.с. участником.5.2. Руководство маршрутом 1 к.с. может быть заменено участием в маршруте 2 или 3, или 4, или 5 к.с., или руководством маршрутом 2 или 3, или 4, или 5 к.с.; участие в маршруте 2 к.с. может быть заменено участием в маршруте 3 или 4, или 5 к.с., или руководством маршрутом 2 или 3, или 4, или 5 к.с.6. Норма II спортивного разряда выполняется:6.1. В течение двух лет со дня выполнения нормы III спортивного разряда.6.2. Выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса первенства муниципального образования.7. Норма III спортивного разряда:7.1. Состоит из прохождения одного маршрута 1 или 2, или 3 к.с. участником или руководителем.8. Норма III спортивного разряда выполняется:8.1. В течение одного года.8.2. Спортсменами 18 лет и старше без учета выполнения норм юношеских спортивных разрядов.8.3. Спортсменами 17 лет, а также спортсменами возрастных групп: юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет) с учетом выполнения нормы 1 или 2, или 3 юношеского спортивного разряда.8.4. На спортивных соревнованиях имеющих статус не выше статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.9. Норма I юношеского спортивного разряда состоит из прохождения одного маршрута 2 ст.с. и одного маршрута 3 ст.с.;норма II юношеского спортивного разряда состоит из прохождения одного маршрута 1 ст. с. и одного маршрута 2 ст. с.;норма III юношеского спортивного разряда состоит из прохождения одного маршрута 1 ст. с.10. Нормы I, II, III юношеских спортивных разрядов выполняются:10.1. В течение одного года.10.2. Участие в маршруте 1 ст.с. может быть заменено участием в маршруте 2 или 3 ст.с., или 1 к.с.; участие в маршруте 2 ст.с. может быть заменено участием в маршруте 3 ст. с. или 1 к.с.; участие в маршруте 3 ст.с. может быть заменено участием в маршруте 1 к.с.10.3. На спортивных соревнованиях статус которых не выше статуса первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.11. Для повторного выполнения спортивного разряда, юношеского спортивного разряда или выполнения более низкого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда нормой считается однократное прохождение участником или руководителем маршрута не ниже минимальной к.с. (ст.с.) из содержащихся в соответствующей норме для выполняемого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда.12. Пройденные маршруты, которые ранее были зачтены для повторного выполнения нормы действующего спортивного разряда, учитываются при выполнении нормы более высокого спортивного разряда, если к.с. (ст.с.) пройденных маршрутов соответствуют к.с. (ст.с.), по которой предусмотрено выполнение нормы более высокого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда.13. Первенство России проводится в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-21 год).14. Всероссийские спортивные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста включенные в ЕКП проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-21 год).15. Первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы и г. Санкт-Петербурга проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (17-21 год), юноши, девушки (13-16 лет).16. Первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (17-21 год), юноши, девушки (13-16 лет), мальчики, девочки (10-12 лет).17. Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет).18. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. |

|  |
| --- |
| 4. Нормы и условия их выполнения для присвоения I - III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов. |
| В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово "дистанция", I спортивный разряд выполняется с 13 лет, II спортивный разряд - с 12 лет, III спортивный разряд - с 11 лет, юношеские спортивные разряды - с 10 лет,в спортивной дисциплине "северная ходьба" II - III спортивные разряды выполняются с 18 лет |
| Спортивная дисциплина | Класс дистанции | Квалификационный ранг (баллов) | Норма - результат участника в процентах от результата победителя (не более) |
| Спортивные разряды | Юношеские спортивные разряды |
| I (кроме спортивной дисциплины "северная ходьба) | II | III | I | II | III |
| Дистанция - водная - каяк,дистанция - водная - байдарка,дистанция - водная - катамаран 2,дистанция - водная - катамаран 4,дистанция - водная - командная гонка,дистанция - горная - группа,дистанция - горная - связка,дистанция - комбинированная,дистанция - лыжная - группа,дистанция - лыжная - связка,дистанция - лыжная,дистанция - на средствах передвижения - группа,дистанция - на средствах передвижения,дистанция - парусная,дистанция - пешеходная - группа,дистанция - пешеходная - связка,дистанция - пешеходная,дистанция - спелео - группа,дистанция - спелео - связка,дистанция - спелео, северная ходьба | 1 | 2 |   |   |   |   | Менее 1 |   |   | 100 | 100 | 111 | В течение одного года три раза закончить дистанцию в контрольное время на официальных спортивных соревнованиях и (или) физкультурных мероприятиях любого статуса |
| 1-1,9 |   |   | 102 | 102 | 114 |
| 2-2,9 |   |   | 105 | 105 | 117 |
| 3-3,9 |   |   | 108 | 108 | 120 |
| 4-4,9 |   |   | 111 | 111 | 123 |
| 5-5,9 |   |   | 114 | 114 | 129 |
| 6-7,9 |   |   | 117 | 117 | 132 |
| 8-9,9 |   |   | 120 | 120 | 135 |
| 10 и более |   |   | 123 | 123 | 138 |
|   |   |   |   |   | 13-15,9 |   | 100 | 126 | 126 | 142 |
| 16-19,9 |   | 102 | 129 | 129 | 146 |
| 3 |   |   |   | 20-24,9 |   | 105 | 132 | 132 | 150 |
| 25-31,9 |   | 108 | 135 | 135 | 154 |
| 32-39,9 |   | 111 | 138 | 138 | 158 |
| 40 и более |   | 114 | 142 | 142 | 162 |
|   |   |   |   |   | 50-62 | 100 | 117 | 146 | 146 |   |   |   |
| 4 |   |   | 63-79 | 102 | 120 | 150 | 150 |   |   |   |
| 80-99 | 105 | 123 | 154 | 154 |   |   |   |
| 100-124 | 108 | 126 | 158 | 158 |   |   |   |
| 125-159 | 111 | 129 | 162 | 162 |   |   |   |
| 160 и более | 114 | 132 | 166 | 166 |   |   |   |
|   |   |   | 5 | 6 | 200-249 | 117 | 135 | 172 |   |   |   |   |
| 250-299 | 120 | 138 | 178 |   |   |   |   |
| 300-399 | 123 | 142 | 184 |   |   |   |   |
| 400-499 | 126 | 146 | 190 |   |   |   |   |
| 500-629 | 129 | 150 | 190 |   |   |   |   |
| 630 и более | 132 | 154 | 190 |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 700-799 | 135 | 160 |   |   |   |   |   |
| 800-899 | 138 | 166 |   |   |   |   |   |
| 900-999 | 141 | 172 |   |   |   |   |   |
| 1000-1249 | 144 | 180 |   |   |   |   |   |
| 1250-1499 | 147 | 180 |   |   |   |   |   |
| 1500-1599 | 150 | 180 |   |   |   |   |   |
| 1600-1999 | 153 | 180 |   |   |   |   |   |
| 2000-2399 | 156 | 180 |   |   |   |   |   |
| 2400 | 160 | 180 |   |   |   |   |   |
| Иные условия | 1. Баллы, определяющие квалификационный ранг спортивного соревнования, начисляют за каждого участвующего в виде программы спортсмена, занявшего с 1 по 6 место (при участии не менее 6 спортсменов (связок, экипажей, групп) в виде программы): |
| Спортивная дисциплина | Количество спортсменов в составе группы, связки, экипажа или индивидуально (человек) | Баллы, начисляемые за спортивные звания и спортивные разряды спортсменов, занявших с 1 по 6 место |
| МС | КМС | Спортивные разряды | Юношеские спортивные разряды |
| I | II | III | I | II | III |
| Дистанция - водная - каяк, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео, северная ходьба | 1 | 400 | 120 | 40 | 12 | 4 | 4 | 1,2 | 0,4 |
| Дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка, дистанция - парусная | 2 | 200 | 60 | 20 | 6 | 2 | 2 | 0,6 | 0,2 |
| Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа, дистанция - комбинированная | 4 | 100 | 30 | 10 | 3 | 1 | 1 | 0,3 | 0,1 |
| Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа, дистанция - комбинированная, дистанция - парусная | Более 4 | 400[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 120[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 40[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 12[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 4[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 4[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 1,2[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) | 0,4[\*](https://base.garant.ru/403537952/#block_6941) |
| \* В случае если в каждой группе (экипаже) количество спортсменов более 4, баллы делятся на количество спортсменов в группе (экипаже) |
| 2. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста:2.1. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово "дистанция" (кроме спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная") проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (16-21 год).2.2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная" проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (16-21 год), юноши, девушки (14-15 лет).3. Первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенство субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенство муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие официальные физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста:3.1. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово "дистанция" (кроме спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная") проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (16-21 год), юноши, девушки (14-15 лет), мальчики, девочки (10-13 лет).3.2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная" проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (16-21 год), юноши, девушки (14-15 лет), мальчики, девочки (8-13 лет).4. Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет).5. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже, статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.6. Норма II спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, имеющих статус не ниже статуса первенства муниципального образования.7. Нормы III спортивного разряда, I, II, III юношеских спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях любого статуса.8. Для участия в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. |

Приложение 2

Положение ***о значке "Юный турист"***

Утвержден приказом Минобразования РСФСР № 293 от 13 июля 1992 г.

1. Значком "Юный турист" награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

ПОЛОЖЕНИЕ О ***ЗНАЧКЕ "ТУРИСТ РОССИИ***"

СОГЛАСОВАНО Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму

УТВЕРЖДЕНО Советом Туристско-спортивного Союза России 5 декабря 1996 г.

Значком "Турист России" награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста,

 • участвовавшие в течение года в одном или нескольких туристских походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее:

 • 75 километров пешком или на лыжах,

• не менее 100 километров на лодках, байдарках, плотах, катамаранах,

• либо не менее 150 километров на велосипедах или конных маршрутах,

• либо не менее 500 километров на мотоциклах или 1000 километров на автомобилях

• и овладевшие основами туризма.

Решение о награждении значком "Турист России" принимается комиссией на основании:

 - Выполнения установленных норм, подтвержденное маршрутными листами, или накопительными справками, выданными за участие в походах соответственно туристско-спортивными организациями либо маршрутно-квалификационными комиссиями;

 - успешного прохождения собеседования по основам туризма

Приложение 3

