

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено на
заседании НМС

Протокол № 06.09.2024



Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №5
Соловкова С.В.



Утверждаю
Директор МБОУ Гимназия
Спрышнёва С.Н.



Директор ЦРДЮ
Кедров И.Ю.
Приказ от 06.09.2024г



Утверждаю
Директор МБОУ ЖДЛ
Кузменкина И.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Основы спортивного туризма»**

Стартовый уровень

Возраст детей: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ковальчук А.В.,

педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Проблема обучения в рамках средней общеобразовательной школы состоит в том, что она, нагружая учащихся массой предметных знаний, не в состоянии дать общую подготовку к жизни, а именно, четкую ориентацию в современных жизненных ценностях, практическую подготовленность в решении реальных жизненных задач. В результате своей неосведомленности ребята часто оказываются совершенно беспомощными при столкновении с жизненными трудностями. Здесь наиболее важным моментом становится помощь в осознании проблем, стоящих перед молодым человеком, в совершенствовании его физических, коммуникативных, личностных и индивидуальных возможностей. Все это можно реализовать с помощью занятий туризмом.

Спортивный туризм является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития. В силу специфики этой деятельности появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Занятия спортивным туризмом приучают детей к новым, интересным формам активного отдыха, наряду с этим формируются чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за общее дело и толерантности.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ

Программа является сетевой. Реализуется ЦРТДиЮ и двумя школами: МБОУ ООШ №5, МБОУ ЖДЛ. Объединяет спортивные дисциплины: общую физическую подготовку, спортивный туризм, лыжи и туристско-краеведческую направленность. Такое разнообразие форм занятости отвечает современным потребностям учащихся младших и средних классов и позволяет сохранять контингент обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность: программа направлена на приобретение учащимися основных знаний о родном крае, освоению спортивного туристического снаряжения, технике лыжного спорта, ведении краеведческих наблюдений и исследований.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 9-13 лет. У обучающихся по программе должен быть медицинский допуск к занятиям физической культуры и спорту. Для участия в туристических слётах и походах должна быть прививка от клещевого энцефалита.

Срок реализации программы – 1 год

Объём программы и режим работы:

Период	Организация	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	ЦРТДиЮ	2 часа	1	2	36	72
	Школы	1 час	1	1	36	36
Итого по программе						108

Цель программы – приобщение детей к туристической деятельности, формирование основ здорового образа жизни, подготовка обучающихся к занятиям по базовой программе «Спортивный туризм».

Задачи:

Обучающие:

- научить работать со спортивным туристическим снаряжением;
- дать знания, умения и навыки в проведении походов выходного дня.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность: наблюдение, сравнение, оценка, воображение, планирование, прогнозирование и т.д.
- развивать физические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу, скорость.

Воспитывающие:

- воспитать морально-волевые качества и эстетические чувства личности, нравственные нормы, ответственность, патриотизм.

Дополнительная общеобразовательная программа туристско-краеведческой направленности является модифицированной и составлена на основе программ:

- «Юные инструкторы туризма» Маслов А.Г., Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
- Программа дополнительного образования «инструктор детско-юношеского туризма», Илясов С.С. ГОУДО «Центр туризма и краеведения», г. Чита, 2005.
- Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье», Патрина С.С. МБОУ ДО ЦРТДиЮ, п.Чегдомын, 2014.
- «Самоучитель по спортивному туризму» Скопина С.Ю., г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.
- «Спортивно-массовый туризм» Поплёвко А.В., МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.

Помимо основных часов года обучения программа предусматривает дополнительное время для участия в степенных походах в период осенних и весенних каникул.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы:

1. Объединяет общую физическую подготовку, спортивный туризм, лыжный спорт.

2. В программу включен региональный компонент: изучение географических особенностей пешеходных и водных маршрутов Верхнебуреинского района, изучение и охрана природы родного края

Задачи по годам обучения.

Основные задачи 1-го года обучения:

- изучить технику безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале и в походах;
- научить основам туристического быта;
- научить работать со спортивным туристическим снаряжением;
- научить основам техники пешего похода;
- научить основам лыжного спорта;
- научить работать с топографической и спортивной картой и компасом;
- развить физические качества;
- воспитать уважительное отношение друг к другу, взаимопомощь, самостоятельность в условиях туристического похода.

Ожидаемый результат.

По окончании 1 года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- правила поведения в лесу, у водоема, в походе, в экстремальной ситуации;
- технику прохождения некатегорийных препятствий;
- виды туристических узлов;
- спортивное туристическое снаряжение и его применение;
- виды классических лыжных ходов;
- гигиенические требования при занятиях туризмом;
- виды топографических карт, топографические знаки;
- стороны горизонта, устройство компаса;
- упражнения для развития физических качеств.

Будут уметь:

- ухаживать за собой, своей одеждой и обувью;
- ориентироваться по сторонам горизонта, по компасу;
- читать карты;
- проходить некатегорийные препятствия индивидуально и в группе;
- вязать туристические узлы;
- преодолевать естественные препятствия в условиях степенного туристического похода;
- ходить классическими видами лыжных ходов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Организация
		Всего	Теория	Практика		
1	Основы туристской подготовки	20	4	16	Походы туристические слёты	ЦРТДиЮ

2	Спортивный туризм	20	4	16	Соревнования, туристические слёты	ЦРТДиЮ
3	Лыжная подготовка	20	4	16	Походы	ЦРТДиЮ
4	Топография и ориентирование	12	4	8	Походы, туристические слёты	МБОУ ЖДЛ МБОУ СОШ №5
5	Основы гигиены	12	4	8	Походы, туристические слёты	МБОУ ЖДЛ МБОУ СОШ №5
6	Краеведение.	12	4	8	Походы, туристические слёты	МБОУ ЖДЛ МБОУ СОШ №5
7	Воспитательные мероприятия	12	-	12	Походы, соревнования, туристические слёты	ЦРТДиЮ
Итого:		108	24	84		

Календарный учебный график в Приложении 1.

Содержание программы.

(1-ый год обучения).

1. Основы туристской подготовки (20 часов).

1.1. Туризм. Туристские путешествия, история развития туризма. Законы, правила, традиции.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», Турист России. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.2. Личное и групповое снаряжение в походах

Перечень личного снаряжения, требования к нему. Одежда и обувь для походов выходного дня. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень группового снаряжения, правила эксплуатации его. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, костровой тент. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, установка палаток, укладка спальных мешков, подбор снаряжения антропометрическим и возрастным данным.

1.3. Туристические узлы

Типы узлов и их назначение. Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра. Узлы для связывания верёвок разного диаметра. Узлы для обвязки. Узлы проводники.

Практические занятия: вязка узлов, применение их на занятиях, туристических слётах и в походах.

1.4. Костры. Виды костров.

Классификация костров: костры для обогрева, сушки, приготовления пищи. Виды костров: колодец, шалаш, звёздочка, таёжные костры, полевой, камин и др. Костровые принадлежности.

1.5. Организация походного быта.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к месту привала и бивуака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака).

1.6. Организация и подготовка к похода, техника движения группы в походе.

Определение цели и района похода. Изучение района похода. План-график движения. Подготовка личного и группового снаряжения

Правила и порядок движения группы на маршруте. Режим движения ходового дня, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практические занятия. Разработка маршрута многодневного похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Соблюдение режима движения.

1.7. Преодоление естественных препятствий в походе

Естественные, некатегорийные препятствия в походе, способы их преодоления. Организация переправы вброд, движение по мари, движение по каменистым косам рек, движение через густую кустарниковую растительность в лесу. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности.

Практические занятия. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности по лесу, через заросли кустарников, завалы, по мари.

2. Спортивный туризм «дистанция – пешеходная» (20 часов)

2.1. Индивидуальные страховочные системы (ИСС).

Виды ИСС: цельные и состоящие из отдельных частей (беседка, грудной пояс). Способы блокировки ИСС. Узлы, применяемые для блокировки ИСС. Точки крепления на ИСС, где прикрепляются средства подъёма (зажим), средства спуска (фрикционное спусковое устройство) по верёвкам, средства подвески на навесной переправе (блок-ролик), личная самостраховка, страховка и сопровождение.

Требования к спортивной одежде туриста при работе с верёвками: футболка с длинными рукавами, трико, кроссовки, перчатки, каска (виды касок).

Спортивная одежда для тренировок в зимнее время на улице, на занятиях по лыжной подготовке.

Спортивная одежда на туристических слётах в условиях природной среды.

2.2. Верёвки, классификация туристических верёвок.

Виды верёвок: статическая и динамическая. Их применение: для организации страховки, перил и сопровождения применяются верёвки не менее 10 мм. Применение верёвок меньшего диаметра.

Требования безопасности для использования верёвок, их прочность и осмотр внешнего вида (без повреждений оплётки и прядей).

2.3. Спортивное туристическое снаряжение.

- Карабины, типы карабинов;
- Зажимы (жумар);
- Блок-ролики;
- фрикционное спусковое устройство, типы ФСУ.

2.4. Преодоление навесной переправы.

Разучивание преодоления навесной переправы. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

2.5. Спуск по перилам с фрикционным спусковым устройством (ФСУ).

Разучивание преодоления спуска по перилам. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

2.6. Подъём по перилам с зажимом (жумар).

Разучивание преодоления подъёма по перилам. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

2.7. Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием.

Разучивание преодоления подъёма по стенду с зацепами свободным лазанием. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

3. Лыжная подготовка (20 часов).

3.1. Теоретическая подготовка.

История развития лыжного спорта. Влияние лыжного спорта на здоровье человека. Правила хранения лыж и уход за ними. Правила поведения и техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.

3.2. Инвентарь, обувь, одежда лыжника.

Подготовка лыж. Подготовка спортивной одежды для занятий в природных условиях в зимний период. Подготовка к классическим лыжным ходам: имитационные движения (с нагрузкой, без нагрузки).

- 3.3. Повороты в движении и на месте. Техника торможения.
- 3.4. Одновременный бесшажный ход.
- 3.5. Одновременный одношажный ход.
- 3.6. Одновременный двухшажный ход.
- 3.7. Попеременный двухшажный ход.
- 3.8. Техника коньковых ходов: одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный.

4. Топография и ориентирование (12 часов).

4.1 Топографические и спортивные карты.

Топографические карты. Измерения расстояний и направления по карте. Чтение карты, условные обозначения. Изображение на карте основных групп местных предметов.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивных карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами, чтение карт и условных обозначений.

4.2. Топографические знаки

Условные и топографические знаки. Виды топографических знаков: масштабные, линейные, немасштабные. Местные предметы.

Практические занятия. Изучение топографических знаков.

4.3. Рельеф. Масштаб.

Изображение рельефа на картах. Сечение рельефа, бергштрих. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтالي. Формы скатов и их характеристика. Способы определения крутизны скатов на карте.

Практические занятия. Определение рельефа, масштаба на карте, крутизны скатов, высоты сечения.

4.4. Компас, работа с компасом.

Основные направления на стороны горизонта: Север, Восток, Юг, Запад. Компас, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу.

4.5. Координаты и системы координат.

Общие понятия о координатах и системах координат. Порядок определения координат различных систем.

Практические занятия. Определение широты и долготы.

4.6. Определение места положения на карте с компасом и без компаса.

5. Основы гигиены (12 часов).

5.1 Личная гигиена, профилактика заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

5.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. перевязочные и антисептические средства. Личная аптечка туриста. Помощь при небольших травмах: мозоли, потёртости, ушибы, растяжения, вывихи, небольшие порезы. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Условное оказание первой помощи пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Первая доврачебная помощь.

Кровотечение: артериальное, венозное, капиллярное, внутренние их признаки. Способы остановки кровотечения.

Переломы конечностей: виды переломов, их признаки, способы наложения шины.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника, лица и шеи, перелом ключицы, ребер.

Ожоги, виды ожогов, первая доврачебная помощь при ожогах.

Переохлаждение, признаки и доврачебная помощь при переохлаждении.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, способы транспортировки.

6. Краеведение (12 часов)

6.1. Родной край, его природные особенности.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Исторические сведения родного края. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия: Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристские возможности края. Экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, и организации.

Практические занятия: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

6.3. Охрана природы, общественно полезная работа в походе.

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

7. Воспитательные мероприятия(12 часов).

7.1. Соревнования по спортивному туризму, походы выходного дня, туристические слёты.

Воспитательные мероприятия:

Цели	Формы работы	Сроки	Социальные партнёры
Дела (работа) в объединении			
	Походы выходного дня	Ноябрь, март	
	Туристический слёт	Сентябрь	
	Соревнования	Декабрь, февраль	

Методическое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, викторина, опрос, тестирование, работа с литературой.

Значительную роль в обучении играют методы стимулирующие интерес: игры, конкурсы, эстафеты.

Практическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: участие в соревнованиях, самостоятельная работа, степенные походы.

Зачетные соревнования проводятся по каждому виду. «Дистанция - пешеходная»: в зимний период – лыжные походы, соревнования в закрытых помещениях; в теплое время года – туристический слет, соревнования в парке, летний пешие походы.

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение для пеших и зимних походов:

Палатка летняя - 4 шт., спальный мешок-одеяло - 12 шт., коврик пенополиуретановый - 12 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, зимняя палатка - шатёр, переносная туристическая печь, 12 укомплектованных пар лыж, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи.

Для тренировок и соревнований по дисциплине «Дистанция - пешеходная»:

Верёвки: основная (11 мм) 100 м, 10 мм – 40м; вспомогательная (8 мм) 20 м, репшнуры (10 мм) 4 м. – 4 шт, карабины автомат - 21 шт, зажимы (жумары) – 6 шт, блок-ролики – 6 шт, ФСУ (восьмёрка) 6 шт, компас - 4 шт, каски – 5 шт.,

Туристическое снаряжение для водных маршрутов: катамараны 4 шт; весла -12 шт., спасательный жилет - 12 шт, каски - 12.

Дидактические материалы: схемы, карты, компас, образцы вязания узлов, специальная литература.

Кадровое обеспечение:

Ковальчук Алексей Васильевич, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория, учителя школ.

Формы аттестации:

Программа предусматривает систематические контрольные проверки уровня физической подготовленности обучающихся, уровня специальных умений и навыков в области физической культуры и спортивного туризма. По окончании учебного года проводится итоговый контроль детей. Формой проведения итогового контроля может быть участие в соревнованиях по спортивному туризму, туристические слёты, участие в зачётном степенном походе.

Способы отслеживания полученных результатов:

- показатели соревнований;
- зачетные степенные походы;
- опыт проведения самостоятельных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы).

По итогам 1-го года обучения:

Соревнования в закрытых помещениях «Дистанция пешеходная» индивидуальное прохождение. Место проведения: р.п. Чегдомын ЦРТДиЮ,

Зимние лыжные походы выходного дня или в период весенних каникул.

Летний пеший туристический поход 3 степени.

Формы предоставления результатов:

Участие в соревнованиях и туристических слётах: победы в соревнованиях, призовые места, прохождение дистанции в контрольное время. Участие в степенных походах.

Список литературы.

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987.
2. Деминов А.А. Юные туристы-водники – программа для учреждений дополнительного образования. Хабаровск 2002г.
3. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
4. Курилова В.А. «Туризм». Учебное пособие для пединститутов. М., Просвещение, 1988.
5. Линчевский Э.Э. «Психологический климат в туристической группе» М., Физкультура и спорт, 1981.
6. Маслов А.Г Юные инструкторы туризма., М.ЦДЮТиК, 2002г.
7. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Скалолазание». – М.: Советский спорт, 2006.
9. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Приказ Министерства спорта РФ от 22.04.2021 г №255.
10. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2011 – 80 с.
11. Сотскова И.Г., Квашук П.В., Левочкина О.Е., Ланшаков В.В. Программа лыжные гонки, 2011. festival.1september.ru.
12. Юные туристы. Программа для внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1982.
13. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09)
14. Интернет ресурсы: Методический портал Регионального центра детско-юношеского туризма Хабаровского края. <http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/>; Федерация спортивного туризма Хабаровского края <http://www.stkhv.ru/>.

Рекомендовано педагогам:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт – учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2000.
2. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: книга руководителя путешествия». М.: Физкультура и спорт 1983.

Рекомендовано обучающимся:

1. Никшин Л.Ф., Коструб А.А. «Туризм и здоровье». К.: Издательство «Здоровья» 1991.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт – учебник. М.: Издательство «Физическая культура» 2005.
3. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

Календарный учебный график
(ЦРТДиЮ)

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
1. Основы туристской подготовки				20		
Сентябрь - ноябрь		История развития туризма. Виды туризма, их особенности	Теория	2		
		Личное и групповое снаряжение в походах	Теория	2		
		Туристские узлы	Теория практика	2		
		Костры, виды костров.	Теория практика	2		
		Организация походного быта.		2		
		Организация и подготовка к похода, техника движения группы в походе.		2		
		Естественные препятствия, способы их преодоления	Теория практика	2		
		Походы выходного дня		4		
2. Спортивный туризм				20		
Декабрь – январь		Требования безопасности с туристическим снаряжением.	Теория	2		
		Индивидуальные страховочные системы (ИСС)		2		
		Верёвки классификация туристических верёвок.	Теория практика	2		
		Спортивное туристическое снаряжение: карабины, зажимы, ФСУ, блок-ролики. Их виды и применение	Теория практика	2		
		Преодоление навесной переправы	Теория практика	2		
		Спуск по перилам с ФСУ	Теория практика	2		
		Подъём по перилам с зажимом	Теория	2		

			практика			
		Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием	Теория практика	2		
		Соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях «Дистанция пешеходная» 1-2 классов		2		
3. Лыжная подготовка				20		
Февраль - март		Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Теория	2		
		Инвентарь, обувь, одежда лыжника.	теория	2		
		Повороты в движении и на месте.	Теория практика	2		
		Техника торможения	Теория практика	2		
		Одновременный бесшажный ход	Теория практика	2		
		Одновременный одношажный ход	Теория практика	2		
		Одновременный двухшажный ход	Теория практика	2		
		Попеременный двухшажный ход	Теория практика	2		
		Техника коньковых ходов: одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный.	Теория практика	4		
7. Воспитательные мероприятия				12		
		Походы выходного дня, туристические слёты, соревнования по спортивному туризму	Теория	12		
Итого				72		

**Календарный учебный график
(МБОУ ЖДЛ, МБОУ ООШ №5)**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
1. Топография и ориентирование				12		
		Топографические и спортивные карты	Теория практика	2		
		Топографические знаки	Теория практика	2		
		Масштаб. Рельеф	Теория практика	2		
		Координаты и системы координат	Теория практика	2		
		работа с компасом	Теория практика	2		
		Определение места положения на карте с компасом и без компаса	Теория практика	2		
2. Основы гигиены				12		
		Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	Теория	2		
		Систематические занятия физическими упражнениями	Теория практика	2		
		Походная медицинская аптечка.	Теория	2		
		Переломы конечностей	Теория практика	2		
		Ожоги и обморожения	Теория практика	2		
		Помощь при небольших травмах	Теория практика	2		
3. Краеведение.			Теория	12		
		Родной край, его природные особенности.	Теория	2		
		Туристические возможности края.	Теория	4		
		Экскурсионные объекты.	Теория	2		

		Охрана природы. Общественно полезная работа в походе.	Теория, практика	4		
<i>Итого</i>				36		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025