

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол № 4 от 11.05. 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Д. В. Туфленков



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Туризм»**  
Возрастная категория учащихся: 12-17 лет  
срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Гимранов Раис Расимович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск  
2023

Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Туризм»

|                                         |                                                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| Тип программы                           | модифицированная                               |
| Образовательная область                 | туризм и краеведение                           |
| Направленность деятельности             | туристско-краеведческая                        |
| Способ освоения содержания образования  | репродуктивный,<br>алгоритмический, творческий |
| Уровень освоения содержания образования | базовый                                        |
| Уровень реализации программы            | 12-17 лет                                      |
| Форма реализации программы              | групповая                                      |
| Продолжительность реализации программы  | 4 года                                         |
| Год создания программы                  | 2008 год                                       |

## Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
  - Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
  - Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
  - Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
  - Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- и программы А.Г. Маслова и Ю.С. Константинова (г. Москва), «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» и «Туристы-проводники» (Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М: МТО: - Холдинг, 2001 г.).

Содержание программы направлено на изучение природы родного края, и формирование бережного и рационального отношения к её богатствам,

усвоения правил безопасного поведения в природе и умения действовать в экстремальных ситуациях. Программа имеет базовый уровень освоения содержания, реализуется на бюджетной основе.

### **Актуальность программы**

Современные школьники большую часть времени проводят в помещении, свободное от учебы время отводят общению в сети интернет и просмотру телевизионных программ. В связи с этим исследования современных ученых выявили тенденцию ухудшения здоровья детей.

Туризм и краеведение являются действенным средством воспитания и оздоровления детей, служат целям всестороннего развития обучающихся, их подготовке к жизни, труду, защите Родины. Через познание окружающего мира, родной природы, малой Родины, ее истории у детей развивается познавательная активность, нравственные качества, укрепляется здоровье, формируются социально-трудовые и коммуникативные компетенции.

Актуальность данной программы заключается в её направленности на укрепление физического здоровья обучающихся, способность эффективно использовать свободное время, взаимодействие с окружающим миром и людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

**Отличительной особенностью программы** является её практическая составляющая. Освоение содержания через изучение реальных объектов природы родного края, приобретения навыков туризма и приобщения к здоровому образу жизни позволяет развивать желание путешествовать, познавать новое, общаться, учиться и совершенствоваться. Благодаря преемственности, заранее продуманного усложнения программного материала, педагог может успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» в условиях единства традиций и педагогических подходов.

Освоение содержания программы способствует формированию и развитию важных в жизни умений и навыков:

- определять цель;
- принимать решения и разрешать проблемные ситуации;
- критически и творчески мыслить;
- уметь сотрудничать;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработка этих умений способствуют формированию самооценки ребенка, воспитанию у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также формированию у него собственных этических ценностей.

Данная программа предусматривает изучение особенностей природы родного края посредством практического изучения ее на местности, систематические занятия должны способствовать приобретению знаний о технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о действиях в

экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

В процессе обучения формируется понятие о природе как о целостной динамичной системе, которое является опорным для формирования понятия об охране природы. На краеведческом материале обучающиеся знакомятся с примерами рационального использования природы, ее ресурсов и природных комплексов.

### **Этапы реализации**

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курсового проекта. Значимая сторона программы – постоянное углубление материала на протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии содержания – всё это позволяет пройти воспитаннику образовательный путь по трём этапам:

- Начальный (первый год) – этап усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

- Основной (второй, третий годы) – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

- Углубленный (четвертый год) – предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Преемственность и согласованность данной программы с образовательными программами общеобразовательной школы проявляются в областях изучения предметов: история (краеведение), ОБЖ, физическая культура, география, биология, математика.

Комплексность программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Развитие самостоятельной деятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

2. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
3. Формирование разносторонне развитой личности.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

При этом необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла удовлетворение и радость.

Для эффективного освоения учебного материала, развития жизненных навыков предусматривается организация практической деятельности занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Обучающиеся имеют возможность активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

### **Адресат программы**

Содержание программы рассчитано на обучающихся в возрасте 12-17 лет. В этом возрасте происходит становление основы социального самосознания – пробуждение чувства взрослости, формируются сложные формы мыслительной деятельности, абстрактное мышление. Активно формируется новый образ физического «Я», новый уровень самосознания, пробуждается интерес к себе. В социальном плане подростковый возраст

представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Центральное новообразование этого возраста — чувство взрослости. Главная тенденция — переориентация общения с родителей и учителей на сверстников, снижается ценность школы в жизни подростка, иногда теряется смысл образования, ставится под сомнение авторитет старших как носителей норм взрослой, социально приемлемой жизни.

Подросток активно ищет друзей, посвящает много времени доверительному общению. Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и увеличения числа людей, на которых она ориентируется. Многие подростки уже всерьез задумываются о своем профессиональном и личностном будущем и нередко сталкиваются с настоящими взрослыми проблемами. Все чаще обращают взгляд на собственный внутренний мир и соотносят его с миром внешним. Стремление подростка углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях побуждает интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения.

#### **Условия набора и режим занятий**

В туристско-краеведческое объединение принимаются все обучающиеся в возрасте 12-17 лет, проявляющие интерес к данному виду деятельности по заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием является отсутствие медицинских противопоказаний.

Занятия во всех группах проводятся 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год из расчёта 36 учебных недель.

Занятия проводятся в группе 12 –15 человек. Продолжительность занятия 45 минут с 10-минутным перерывом в соответствии с требованиями Сан ПиН.

**Общее количество часов** по программе составляет 864 часа.

**Форма обучения** очная. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

**Организация учебно-тренировочного процесса** по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Возможно увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время. В это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием. Предусматривается использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией

средств и сил для достижения поставленных целей - выживание с наименьшими потерями.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста, спортсмена в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для обучающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она включает в себя краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование активной гражданской позиции, укрепление здоровья и физического развития обучающихся посредством приобщения к туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- формирование качеств личности: самостоятельность, ответственность, целеустремленность, инициативность, а также, воспитание любви и уважения к родному краю;
- развивать личную и социальную активность учащихся;

#### **Метапредметные:**

- формировать потребность в здоровом образе жизни, понимание своих физических возможностей;
- развивать способность продуктивного сотрудничества в микроколлективе в условиях автономного существования группы;
- развивать мотивацию к продолжению деятельности в туризме;
  - развивать умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению



### **Предметные:**

- научить составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу.
- формировать и развивать начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях.
- расширить кругозор детей, вовлечением в изучение явлений природы и истории родного края, привить начальные исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

##### *Сформированность:*

- интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- понимания ценности собственного здоровья и здоровья окружающих;

##### *Проявление:*

- самостоятельности, ответственности, целеустремлённости, любви и уважения к родному краю;
- активности и инициативности.

#### **Метапредметные:**

##### *Проявление:*

- способности к организации и проведению различных туристских маршрутов;
- умения выполнять различные туристские должности в походе;

##### *Владение:*

- навыками сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи;
- способами бесконфликтного общения;

#### **Предметные:**

##### *Сформированность знаний:*

- о правилах безопасного нахождения в природной среде;
- о правилах самостоятельной подготовки к походам;
- туристско-краеведческой терминологии;

##### *Владение:*

- практическими навыками участника походной группы;
- основными навыками и умениями преодоления препятствий в природной среде;
- умениями и навыками необходимыми для участия в спортивных туристических маршрутах.

## 1.4. Оценка эффективности реализации программы

### Формы аттестации и контроля

Система оценок, формы, сроки, порядок и периодичность текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется в соответствии с принятым в МБУДО «ДЮЦ» «Положением о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «ДЮЦ».

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

1. Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития обучающихся. Проводится в начале учебного года в форме беседы.

2. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года по каждой изученной теме. Направлен на определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение.

Формы: опрос, практическое задание.

3. Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи нормативов.

4. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе в форме сдачи нормативов. Немаловажную роль играет самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей.

### Критерии зачетного мероприятия:

- проявление умения собирать рюкзак с соблюдением требований за максимально короткое время;
- владение практическими способами разведения костра и установки палатки при любых погодных условиях;
- самостоятельность в приготовлении пищи на костре;
- проявление умения ориентироваться на местности по компасу, Солнцу, Луне, звездам и природным объектам;
- способность преодолевать препятствия;
- проявление способности самостоятельно оказывать первую помощь.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения

предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Организации занятий в объединении дополнительного образования не предполагает отметочного контроля знаний, в связи, с чем приняты следующие критерии оценки результативности:

- **высокий уровень** – объём знаний и навыков 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** – объём знаний и навыков 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний и навыков, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты обучающихся фиксируются в форме: фотоотчетов, портфолио, сертификатов. Результатом освоения программы является также участие обучающихся в конкурсах, слётах, соревнованиях.

### Календарный учебный график

| Этапы образовательного процесса    | 1 год обучения          | 2 год обучения          | 3 год обучения          | 4 год обучения          |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Начало учебного года               | 01 сентября             | 01 сентября             | 01 сентября             | 01 сентября             |
| Продолжительность учебного года    | 36 недель<br>216 часов  | 36 недель/<br>216 часов | 36 недель<br>216 часов  | 36 недель<br>216 часов  |
| Продолжительность учебного занятия | 45 минут                | 45 минут                | 45 минут                | 45 минут                |
| Промежуточная аттестация           | с 15 по 30 декабря      | с 15 по 30 декабря      | с 15 по 30 декабря      | с 15 по 30 декабря      |
|                                    | с 15 по 30 апреля       | с 15 по 30 апреля       | с 15 по 30 апреля       | -                       |
| Итоговая аттестация                | -                       | -                       | -                       | с 15 по 30 апреля       |
| Окончание учебного года            | 31 мая                  | 31 мая                  | 31 мая                  | 31 мая                  |
| Каникулы зимние                    | С 1 по 7 января 2024 г. | С 1 по 7 января 2024 г. | С 1 по 7 января 2024 г. | С 1 по 7 января 2024 г. |
| Каникулы летние                    | С 1 июня по 31 августа  | С 1 июня по 31 августа  | С 1 июня по 31 августа  | С 1 июня по 31 августа  |

**Учебный план  
1-ый год обучения**

| № п/п                                  | Наименование тем и разделов                                                                              | Количество часов |           |           | Формы аттестации, контроля. |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
|                                        |                                                                                                          | Всего            | Теория    | Практика  |                             |
| <b>1. Основы туристской подготовки</b> |                                                                                                          |                  |           |           |                             |
| 1.1.                                   | Вводное занятие<br>Туристские путешествия,<br>история развития туризма.                                  | 2                | 2         | -         | Опрос                       |
| 1.2.                                   | История развития движения<br>«Школа безопасности».<br>Его цели и задачи.<br>Воспитательная роль туризма. | 2                | 2         | -         | Опрос                       |
| 1.3.                                   | Личное и групповое туристское снаряжение.                                                                | 10               | 4         | 6         | Собеседование               |
| 1.4.                                   | Организация туристского быта.<br>Привалы и ночлеги.                                                      | 4                | 2         | 2         | Поход                       |
| 1.5.                                   | Подготовка к походу,<br>путешествию.                                                                     | 14               | 2         | 10        | Поход                       |
| 1.6.                                   | Питание в туристском походе.                                                                             | 10               | 4         | 6         | Поход                       |
| 1.7.                                   | Туристские должности в группе.                                                                           | 4                | 2         | 2         | Собеседование               |
| 1.8.                                   | Правила движения в походе,<br>преодоление препятствий.                                                   | 24               | 4         | 20        | Поход, сдача нормативов     |
| 1.9.                                   | Техника безопасности при<br>проведении туристских<br>походов, занятий.                                   | 6                | 2         | 4         | Опрос                       |
| 1.10                                   | Подведение итогов туристского похода.                                                                    | 6                | 2         | 4         | Творческая работа (отчет)   |
| 1.11                                   | Туристские слеты и соревнования.                                                                         | 8                | 2         | 6         | Соревнования                |
|                                        |                                                                                                          | <b>88</b>        | <b>28</b> | <b>60</b> |                             |
| <b>2. Топография и ориентирование</b>  |                                                                                                          |                  |           |           |                             |
| 2.1.                                   | Понятие о топографической и спортивной картах.                                                           | 2                | 2         | -         | Опрос                       |
| 2.2.                                   | Условные знаки.                                                                                          | 4                | 2         | 2         | Опрос                       |
| 2.3.                                   | Ориентирование по горизонту,<br>азимут.                                                                  | 4                | 2         | 2         | Собеседование               |
| 2.4.                                   | Компас. Работа с компасом.                                                                               | 4                | 2         | 2         | сдача нормативов            |
| 2.5.                                   | Измерение расстояний.                                                                                    | 4                | 2         | 2         | Опрос                       |
| 2.6.                                   | Способы ориентирования.                                                                                  | 4                | 2         | 2         | Опрос                       |
| 2.7.                                   | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.                              | 2                | 1         | 1         | Опрос                       |
|                                        |                                                                                                          | <b>24</b>        | <b>13</b> | <b>11</b> |                             |
| <b>3. Краеведение</b>                  |                                                                                                          |                  |           |           |                             |

|                                                      |                                                                                                                                                                              |            |           |            |                   |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------|
| 3.1.                                                 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.                                                                                                          | 14         | 10        | 4          | Творческая работа |
| 3.2.                                                 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.                                                                                                   | 32         | 12        | 20         | Творческая работа |
| 3.3.                                                 | Изучение района путешествия.                                                                                                                                                 | 6          | 2         | 4          | опрос             |
| 3.4.                                                 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.                                                                                             | 25         | 3         | 22         | поход             |
|                                                      |                                                                                                                                                                              | <b>77</b>  | <b>27</b> | <b>50</b>  |                   |
| <b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |                                                                                                                                                                              |            |           |            |                   |
| 4.1.                                                 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.                                                                                    | 4          | 2         | 2          | Собеседование     |
| 4.2.                                                 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.                                                                                                                          | 6          | 4         | 2          | опрос             |
| 4.3.                                                 | Приемы транспортировки пострадавшего.                                                                                                                                        | 4          | 2         | 2          | сдача нормативов  |
|                                                      |                                                                                                                                                                              | <b>14</b>  | <b>8</b>  | <b>6</b>   |                   |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |                                                                                                                                                                              |            |           |            |                   |
| 5.1.                                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1          | 1         |            | Собеседование     |
| 5.2.                                                 |                                                                                                                                                                              | 1          | 1         |            | Собеседование     |
| 5.3.                                                 | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                 | 10         | 1         | 9          | сдача нормативов  |
| 5.4.                                                 | Специальная физическая подготовка.                                                                                                                                           | 3          | 1         | 2          | сдача нормативов  |
|                                                      |                                                                                                                                                                              | <b>15</b>  | <b>4</b>  | <b>11</b>  |                   |
|                                                      | Промежуточная аттестация                                                                                                                                                     | <b>1</b>   | <b>1</b>  |            |                   |
|                                                      | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                 | <b>216</b> | <b>70</b> | <b>146</b> |                   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теоретическое занятие:*

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. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи. Воспитательная роль туризма.

*Теоретическое занятие:*

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теоретическое занятие:*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия:*

- Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.
- Работа со снаряжением.
- Уход за снаряжением, его ремонт.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

*Теоретическое занятие:*

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию 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.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия:*

- Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов
- Развешивание и свертывание лагеря (бивака)
- Разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию.

*Теоретическое занятие:*

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

*Практические занятия:*

- Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.
- Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.
- Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе.

*Теоретическое занятие:*

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

*Практические занятия:*

- Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.
- Закупка, фасовка и упаковка продуктов.
- Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе.

*Теоретическое занятие:*

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия:*

- Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе, преодоление препятствий.

*Теоретическое занятие:*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия:*

- Отработка движения колонной.
- Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

*Теоретическое занятие:*

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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.

Подведение итогов туристского похода.

*Теоретическое занятие:*



Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия:*

- Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Туристские слеты и соревнования.

*Теоретическое занятие:*

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия:*

- Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

Понятие о топографической и спортивной картах.

*Теоретическое занятие:*

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практическое занятие:*

- Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки.

*Теоретическое занятие:*

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия:*

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут.

*Теоретическое занятие:*

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практические занятия:*

- Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Работа с компасом.

*Теоретическое занятие:*

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

*Практические занятия:*

- Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний.

*Теоретическое занятие:*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия:*

- Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования.

*Теоретическое занятие:*

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

*Практические занятия:*

- Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского

похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

*Теоретическое занятие:*

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практические занятия:*

- Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.
- Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Краеведение**

Челябинская область, ее природные особенности, история, известные земляки.

*Теоретическое занятие:*

Климат, растительность и животный мир Челябинской области, ее рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура области, перспектива ее развития. Сведения о прошлом Челябинской области. Памятники истории и культуры. Знатные люди области, их вклад в ее развитие. История Челябинска.

*Практические занятия:*

- Знакомство с картой Челябинской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности Челябинской области, обзор экскурсионных объектов, музеев.

*Теоретическое занятие:*

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий (Каштакский Бор, Сугомакская пещера, Чашковский хр., оз. Аракуль и др.). Памятники истории и культуры, музеи Челябинской области (Ильменский заповедник, остров Веры и др.). Краеведческие и мемориальные музеи,

народные и школьные музеи (обл. Краеведческий музей). Экскурсии на предприятия стройки, в учреждения и организации (музей в пожарной части). Сбор сведений об истории края архивах, военкоматах, общественных организациях.

*Практические занятия:*

- Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов (Шершневский лесопарк, Каштакский бор).

Изучение района путешествия. (хребет Таганай, река Ай в Саткинском районе)

*Теоретическое занятие:*

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия:*

- Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

*Теоретическое занятие:*

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории развития горнозаводской зоны Челябинской области. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

*Практические занятия:*

- Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

*Теоретическое занятие:*

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

*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 ними.
- Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

*Теоретическое занятие:*

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия:*

- Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

*Теоретическое занятие:*

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия:*

- Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Теоретическое занятие:*

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении 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, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*Практические занятия:*

- Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

*Теоретическое занятие:*

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия:*

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.
- Лыжный спорт.
- Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### *Практические занятия*

- Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся первого года обучения**

| № п/п | Наименование тем и разделов                                                                     | Знания                                                                                                   | Умения и навыки                                                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1.1.  | Туристские путешествия, история развития туризма.                                               | Основные сведения по истории туризма. Виды туризма. Туристские нормативы. Движение учащихся «Отечество». |                                                                        |
| 1.2.  | История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи. Воспитательная роль туризма. | Нормы поведения юных туристов.                                                                           |                                                                        |
| 1.3.  | Личное и групповое туристское снаряжение.                                                       | Перечень личного снаряжения для походов выходного дня                                                    | Установка палатки.<br>Укладка рюкзака.                                 |
| 1.4.  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                                                | Требования к месту привала, ночлега.                                                                     | Разжигание костра в сухую погоду.                                      |
| 1.5.  | Подготовка к походу, путешествию.                                                               | Порядок подготовки к походу, источники сведений о районе похода.                                         | Подготовка к походу выходного дня                                      |
| 1.6.  | Питание в туристском походе.                                                                    | Требования к продуктам. Правила хранения продуктов в походе.                                             | Составление меню.<br>Упаковка продуктов.                               |
| 1.7.  | Туристские должности в группе.                                                                  | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.                                  | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения. |
| 1.8.  | Правила движения в                                                                              | Основные правила движения                                                                                | Соблюдение правил и                                                    |



|      |                                                                             |                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | походе, преодоление препятствий.                                            | группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.                                      | режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.                                                                             |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.            | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий.                     | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь. |
| 1.10 | Подведение итогов туристского похода.                                       | Порядок подведения итогов похода.                                                                                                | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.                                                                                              |
| 1.11 | Туристские слеты и соревнования.                                            | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.                              | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.                                                                                     |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной картах.                              | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.                | Определение масштаба и расстояния по карте.                                                                                                  |
| 2.2. | Условные знаки.                                                             | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.                                                    | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.                                                                   |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут.                                        | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.                                                                            | Измерение и построение азимутов.                                                                                                             |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом.                                                  | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир».                                                              | Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса.                                                                      |
| 2.5. | Измерение расстояний.                                                       | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.                                                  | Измерение расстояний на карте и на местности.                                                                                                |
| 2.6. | Способы ориентирования.                                                     | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе. | Определение ориентиров движения, точки стояния. Сохранение направления движения.                                                             |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.            | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.          |
| 3.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.         | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по            |                                                                                                                                              |

|      |                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                            | истории, культуре своего населенного пункта и своего края.                                                                            |                                                                                                                                    |
| 3.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.                  | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.                                                                            |                                                                                                                                    |
| 3.3. | Изучение района путешествия.                                                               | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.                                | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.                                                                                 |
| 3.4. | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.           | Порядок выполнения краеведческих и экологических заданий на маршруте.                                                                 | Выполнение краеведческих и экологических заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.                                     |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.  | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закалывания и систематических занятий спортом. | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс утренней зарядки.                            |
| 4.2. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.                                        | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов.                                       | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня. Применение медицинских препаратов.                 |
| 4.3. | Приемы транспортировки пострадавшего.                                                      | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.                                                           | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.                                                           |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.    | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.          | Значение врачебного контроля и самоконтроля.                                                                                          | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.                                                                        |
| 5.3. | Общая физическая подготовка.                                                               | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и при подготовке к походу.                                      | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке.                                                      |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка.                                                         | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.                                                           |                                                                                                                                    |

**Учебно-тематический план  
2-ой год обучения**

| № п/п                                  | Наименование тем и разделов                                                                                                     | Количество часов |           |           | Формы аттестации, контроля. |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
|                                        |                                                                                                                                 | Всего            | Теория    | Практика  |                             |
| <b>1. Основы туристской подготовки</b> |                                                                                                                                 |                  |           |           |                             |
| 1.1.                                   | Вводное занятие<br>Туристские путешествия.<br>История развития туризма                                                          | 1                | 1         | -         | Опрос                       |
| 1.2.                                   | Личное и групповое туристское снаряжение                                                                                        | 6                | 2         | 4         | опрос                       |
| 1.3.                                   | Организация туристского быта.<br>Привалы и ночлеги                                                                              | 8                | 2         | 6         | Поход                       |
| 1.4.                                   | Подготовка к походу, путешествию                                                                                                | 3                | 1         | 2         | Поход                       |
| 1.5.                                   | Питание в туристском походе                                                                                                     | 8                | 1         | 7         | поход                       |
| 1.6.                                   | Обязанности членов туристской группы по должностям                                                                              | 4                | 1         | 3         | опрос                       |
| 1.7.                                   | Техника и тактика в туристском походе                                                                                           | 3                | 1         | 2         | поход                       |
| 1.8.                                   | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях                                                         | 7                | 1         | 6         | Опрос                       |
| 1.9.                                   | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.<br>Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 3                | 2         | 6         | Опрос                       |
| 1.10.                                  | Действия группы в аварийных ситуациях                                                                                           | 7                | 2         | 5         | Собеседование               |
| 1.11.                                  | Подведение итогов туристского путешествия                                                                                       | 10               | 2         | 8         | Отчет                       |
| 1.12.                                  | Туристские слеты и соревнования                                                                                                 | 7                | 1         | 6         | Выполнение нормативов       |
|                                        |                                                                                                                                 | <b>62</b>        | <b>15</b> | <b>47</b> |                             |
| <b>2. Топография и ориентирование</b>  |                                                                                                                                 |                  |           |           |                             |
| 2.1.                                   | Обязанности туриста-проводника                                                                                                  | 3                | 1         | 2         | опрос                       |
| 2.2.                                   | Топографическая и спортивная карты                                                                                              | 3                | 1         | 2         | Опрос                       |
| 2.3.                                   | Компас. Работа с компасом                                                                                                       | 7                | 1         | 6         | Опрос                       |
| 2.4.                                   | Измерение расстояний                                                                                                            | 7                | 2         | 5         | Опрос                       |
| 2.5.                                   | Способы ориентирования                                                                                                          | 8                | 3         | 5         | Опрос                       |
| 2.6.                                   | Ориентирование местными предметами. Действия в случае потери ориентировки                                                       | 7                | 2         | 5         | Опрос                       |

|                                                      |                                                                                           |            |           |            |                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 2.7.                                                 | Соревнования по ориентированию                                                            | 7          | 2         | 5          | Выполнение нормативов |
|                                                      |                                                                                           | <b>42</b>  | <b>12</b> | <b>30</b>  |                       |
| <b>3. Краеведение</b>                                |                                                                                           |            |           |            |                       |
| 3.1.                                                 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи                  | 30         | 11        | 19         | Экскурсия             |
| 3.2.                                                 | Изучение района путешествия                                                               | 28         | -         | 28         | Творческая работа     |
| 3.3.                                                 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры           | 23         | 3         | 20         | поход                 |
|                                                      |                                                                                           | <b>81</b>  | <b>14</b> | <b>67</b>  |                       |
| <b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |                                                                                           |            |           |            |                       |
| 4.1.                                                 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                                | 2          | 1         | 1          | опрос                 |
| 4.2.                                                 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений                        | 4          | 2         | 2          | опрос                 |
| 4.3.                                                 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                        | 4          | 1         | 3          | опрос                 |
| 4.4.                                                 | Приемы транспортировки пострадавшего                                                      | 4          | 1         | 3          | Выполнение нормативов |
|                                                      |                                                                                           | <b>14</b>  | <b>5</b>  | <b>9</b>   |                       |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |                                                                                           |            |           |            |                       |
| 5.1.                                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1          | 1         | -          | опрос                 |
| 5.2.                                                 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 2          | 1         | 1          | опрос                 |
| 5.3.                                                 | Общая физическая подготовка                                                               | 10         | -         | 10         | Выполнение нормативов |
| 5.4.                                                 | Специальная физическая подготовка                                                         | 2          | -         | 2          | Выполнение нормативов |
|                                                      |                                                                                           | <b>15</b>  | <b>2</b>  | <b>13</b>  |                       |
|                                                      | Промежуточная аттестация                                                                  | <b>1</b>   | <b>1</b>  |            |                       |
|                                                      | <b>Итого</b>                                                                              | <b>216</b> | <b>44</b> | <b>172</b> |                       |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном крае. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный походы. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (СЮТур, ЦДЮТур, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа-составление плана-графика 2-3-дневного похода.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

#### Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа - составление меню на 3-5 дней.

### **1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям**

Командир группы - его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и под группы или деления группы на части.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

#### Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.



Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильные техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.9. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска отставшей группы. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в

конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий
  - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
  - определение направления выхода; ориентирование;
  - выход к населенному пункту; сооружение временного жилища;
  - способы добычи огня; обеспечение питанием и водой;
  - поиск и приготовление пищи; подача сигналов бедствия.

#### Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде

**1.11. Подведение итогов туристского путешествия** Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

### **1.12. Туристские слеты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

#### Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнования. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.  
Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

#### Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

### **2.2. Топографическая и спортивная карты**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

#### Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.3. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### 2.4. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага

#### 2.5. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### 2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные

или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.7. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности Южного Урала, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы Южного Урала. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История Южного Урала, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Южный Урал в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории Южного Урала: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Литература по изучению Южного Урала.

#### Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории Южного Урала. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2.Изучение района путешествия (Иремель, река Белая, река Инзер)**

#### Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

### **3.3.Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные Южного Урала.

#### Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры Южного Урала, и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4. 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

#### Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2.Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

#### Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **5.3. Общая физическая подготовка**

### Практические занятия

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе.



Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -бросание и приём в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики.* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт.* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### Практические занятия

*Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с

высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести.* Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег, прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

*Упражнения для развития силы.* Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

*Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

*Элементы скалолазания.* Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

*Спортивные игры:* баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

*Преодоление туристской полосы препятствий.*

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся второго года обучения**

| № п/п | Наименование тем и разделов                      | Знания                                                                                                                                            | Умения и навыки                                   |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.1.  | Туристские путешествия. История развития туризма | Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Знаменитые путешественники. История развития туризма в стране. |                                                   |
| 1.2.  | Личное и групповое туристское снаряжение         | Требования к снаряжению. Защита от влаги. Кухонное оборудование                                                                                   | Подготовка и подгонка личного снаряжения.         |
| 1.3.  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  | Требования к месту бивака. Разведение костра в сырую ветренную погоду. Виды костров.                                                              | Самостоятельная установка лагеря. Заготовка дров. |
| 1.4.  | Подготовка к походу, путешествию                 | Формирование группы. Подъезды и отъезды маршрута. Походная                                                                                        | Изучение маршрутов летнего, зачетного маршрута.   |

|       |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                              | документация. Подготовка снаряжения и сметы похода.                                                                                                           | Составление плана-графика маршрута похода выходного дня..                    |
| 1.5.  | Питание в туристском походе                                                                                                  | Питание в многодневном походе. Нормы питания. Составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.                                                                 | Составление меню. Фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. |
| 1.6.  | Обязанности членов туристской группы по должностям                                                                           | Функционал по должностям в туристской группе.                                                                                                                 | Выполнение обязанностей по должностям.                                       |
| 1.7.  | Техника и тактика в туристском походе                                                                                        | Тактика похода. Нитка и план-график похода. Виды маршрутов. Препятствия пеших походов. Техника движения. Самостраховка.                                       | Техника движения и преодоления препятствий в пешем многодневном походе.      |
| 1.8.  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях                                                      | Безопасность основное требование при проведении походов. Работа маршрутно-квалификационных комиссий. Правила дорожного движения для пешеходов.                |                                                                              |
| 1.9.  | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | Основные причины аварийных ситуаций. Психология туристской группы.                                                                                            | Подготовка снаряжения к походам.                                             |
| 1.10. | Действия группы в аварийных ситуациях                                                                                        | Условия, затрудняющие движение. Приемы выхода из аварийной ситуации. Бивак в экстремальных условиях. Поиск отставших. Спасение и эвакуация группы с маршрута. | Страховка и самостраховка.                                                   |
| 1.11. | Подведение итогов туристского путешествия                                                                                    | Отчеты.                                                                                                                                                       | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.                              |
| 1.12. | Туристские слеты и соревнования                                                                                              | Правила туристских соревнований.                                                                                                                              | Подготовка снаряжения к соревнованиям.                                       |
| 2.1.  | Обязанности туриста-проводника                                                                                               | Функционал проводника. Работа с картографическим материалом. Разработка маршрута.                                                                             | Подбор карт похода. Разработка маршрута.                                     |
| 2.2.  | Топографическая и спортивная карты                                                                                           | Виды карт. Географические координаты. Технология создания карт.                                                                                               | Определение масштаба карты и географических координат.                       |
| 2.3.  | Компас. Работа с компасом                                                                                                    | Ориентирование карты с компасом. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту.                                                                                 | Определение азимута.                                                         |
| 2.4.  | Измерение расстояний                                                                                                         | Способы измерения расстояний на местности и карте.                                                                                                            | Измерение расстояний на местности и на карте.                                |
| 2.5.  | Способы ориентирования                                                                                                       | Ориентирование при помощи карт. Ориентирование при                                                                                                            | Определение места своего нахождения при помощи                               |

|      |                                                                                           |                                                                                                            |                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                           | ограниченной видимости.<br>Движение по легенде.                                                            | карты.                                                                      |
| 2.6. | Ориентирование поместным предметам. Действия в случае потери ориентировки                 | Ориентирование при помощи небесных светил. Ориентирование по местным предметам.                            | Определение местоположения по местным предметам.                            |
| 2.7. | Соревнования по ориентированию                                                            | Виды соревнований. Обязанности участников. Определение результатов соревнований.                           |                                                                             |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи                  | Территория и природные условия родного края. История края, климат. Экскурсионные объекты.                  | Работа со справочным материалом и литературой.                              |
| 3.2. | Изучение района путешествия                                                               | Информация о районе путешествия.                                                                           |                                                                             |
| 3.3. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры           | Памятники истории и культуры родного края. Редкие и охраняемые растения и животные края                    | Деятельность по охране природы в походе.                                    |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                                | Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Водные процедуры. Значение занятий физкультурой. Вредные привычки. | Подбор одежды и обуви, применение средств гигиены на тренировках и походах. |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений                        | Состав аптечки. Хранение аптечки. Лекарственные растения.                                                  |                                                                             |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                        | Заболевания и травмы в походе, предупреждение и лечение.                                                   | Бинтование ран. Наложение жгута.                                            |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего                                                      | Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.                                        | Изготовление носилок и волокуш.                                             |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Строение человеческого организма. Укрепление здоровья физической культурой и спортом.                      |                                                                             |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | Содержание врачебного контроля. Данные самоконтроля. Переутомление.                                        |                                                                             |
| 5.3. | Общая физическая подготовка                                                               | Физические упражнения. Подвижные игры.                                                                     |                                                                             |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка                                                         | Упражнения развивающие физические качества. Преодоление туристской полосы препятствий.                     |                                                                             |

**Учебно-тематический план  
3-ий год обучения**

| №<br>п/п                              | Наименование тем и разделов                                                           | Количество часов |           |           | Формы<br>аттестации,<br>контроля. |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|
|                                       |                                                                                       | Всего            | Теория    | Практика  |                                   |
| <b>1. Туристская подготовка</b>       |                                                                                       |                  |           |           |                                   |
| 1.1.                                  | Вводное занятие<br>Личное и групповое туристское снаряжение                           | 10               | 2         | 8         | опрос                             |
| 1.2.                                  | Организация туристского быта,<br>привалы и ночлеги                                    | 21               | 1         | 20        | Поход                             |
| 1.3.                                  | Подготовка к походу,<br>путешествию                                                   | 10               | 2         | 8         | Поход                             |
| 1.4.                                  | Питание в туристском походе                                                           | 5                | 1         | 4         | Поход                             |
| 1.5.                                  | Тактика движения и техника<br>преодоления естественных<br>препятствий в походе        | 30               | 4         | 26        | Выполнение<br>нормативов          |
| 1.6.                                  | Подведение итогов туристского<br>путешествия                                          | 4                | -         | 4         | Отчет                             |
| 1.7.                                  | Особенности других видов<br>туризма                                                   | 7                | 1         | 6         | опрос                             |
|                                       |                                                                                       | <b>87</b>        | <b>11</b> | <b>76</b> |                                   |
| <b>2. Топография и ориентирование</b> |                                                                                       |                  |           |           |                                   |
| 2.1.                                  | Топографическая и спортивная<br>карты                                                 | 5                | 1         | 4         | Опрос                             |
| 2.2.                                  | Изображение горного рельефа на<br>карте                                               | 5                | 1         | 4         | Опрос                             |
| 2.3.                                  | Ориентирование в сложных<br>условиях                                                  | 20               | 4         | 16        | Опрос                             |
| 2.4.                                  | Действия проводника в случае<br>потери ориентировки                                   | 7                | 1         | 6         | Опрос                             |
| 2.5.                                  | Организация и судейство<br>соревнований по<br>ориентированию                          | 20               | 4         | 16        | Опрос                             |
| 2.6.                                  | Туристские соревнования                                                               | 18               | 4         | 14        | соревнования                      |
| <b>3. Краеведение</b>                 |                                                                                       |                  |           |           |                                   |
| 3.1.                                  | Туристские возможности<br>родного края, обзор<br>экскурсионных объектов, музеев       | 9                | 1         | 8         | Опрос                             |
| 3.2.                                  | Общественно полезная работа в<br>путешествии, охрана природы и<br>памятников культуры | 5                | 1         | 4         | Опрос                             |
|                                       |                                                                                       | <b>14</b>        | <b>2</b>  | <b>12</b> |                                   |
| <b>4. Обеспечение безопасности</b>    |                                                                                       |                  |           |           |                                   |

|                                                     |                                                                                      |            |           |            |                       |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 4.1.                                                | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                           | 2          | 1         | 1          | Опрос                 |
| 4.2.                                                | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий                           | 5          | 1         | 4          | собеседование         |
| 4.3.                                                | Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 5          | 1         | 4          | Выполнение нормативов |
|                                                     |                                                                                      | <b>12</b>  | <b>3</b>  | <b>9</b>   |                       |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b> |                                                                                      |            |           |            |                       |
| 5.1.                                                | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм                    | 2          | 1         | 1          | опрос                 |
| 5.2.                                                | Общая физическая подготовка                                                          | 11         | -         | 11         | Выполнение нормативов |
| 5.3.                                                | Специальная физическая подготовка                                                    | 12         | -         | 12         | Выполнение нормативов |
|                                                     |                                                                                      | <b>25</b>  | <b>1</b>  | <b>24</b>  |                       |
|                                                     | Итоговая аттестация                                                                  | <b>1</b>   | <b>1</b>  |            |                       |
|                                                     | <b>Итого за период обучения:</b>                                                     | <b>216</b> | <b>35</b> | <b>181</b> |                       |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 год обучения

#### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи

##### Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

##### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в

избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

#### Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

### **1.3. Подготовка к походу, путешествию**

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

### **1.4. Питание в туристском походе**

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.



Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

#### Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

### **1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

#### Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

### **1.6. Подведение итогов туристского путешествия**

#### Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

### **1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

## **2. Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Топографическая и спортивная карты**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

#### Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### **2.2. Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

#### Практические занятия.

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

### **2.3. Ориентирование в сложных условиях**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

#### **2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний - шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

##### Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, залесенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

#### **2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции.

Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.  
Организация поисковых работ.

#### Практические занятия

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

### **2.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности Урала, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Общегеографическая характеристика Урала. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население Урала, его национальный состав, культура и быт башкир.

История Урала, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История Ленинского района. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства (Страусиная ферма, ЧТПЗ и др. Литература об Урале.

#### Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности Челябинска. Участие в создании летописи родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

### **3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения (экологические акции, краеведческие рефераты, спортивно-туристские отчеты).

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

#### Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры. Работа среди местного населения.

### **4. Обеспечение безопасности**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

#### Практические занятия

Освоение приемов массажа.

#### **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

#### Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

### **4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

#### Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.1. Общая физическая подготовка**

## 5.2. Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

## 5.3. **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

### *Ориентирование*

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

### *Лыжная подготовка*

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

### *Туристская техника*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс клонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### *Основы скалолазания*

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приёмов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся третьего года обучения**

| № п/п | Наименование тем и разделов                                              | Знания                                                                                                            | Умения и навыки                                                                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1.  | Личное и групповое туристское снаряжение                                 | Технология изготовления снаряжения                                                                                | Изготовление необходимого туристского снаряжения.                                                 |
| 1.2.  | Организация туристского быта, привалы и ночлеги                          | Организация ночлега в горах и зимой. Использование разборной печки. Виды примусов.                                | Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе, приготовление пищи на нем. |
| 1.3.  | Подготовка к походу, путешествию                                         | Информация о маршруте из туристских отчетов. Составление профиля маршрута. Преодоление сложных участков маршрута. | Разработка маршрута похода.                                                                       |
| 1.4.  | Питание в туристском походе                                              | Расчет калорийности дневного рациона. Перекусы. Витамины.                                                         | Расчет меню и калорийности дневного рациона.                                                      |
| 1.5.  | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | Переправы через реки. Движение по снежникам. Страховка и самостраховка. Метеонаблюдения.                          | Наведение переправ. Ведение дневника метеонаблюдений.                                             |
| 1.6.  | Подведение итогов туристского путешествия                                |                                                                                                                   | Ремонт инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о походе.                          |
| 1.7.  | Особенности других видов туризма                                         | Знакомство с одним из видов туризма. Особенности снаряжения. Техника и тактика вида туризма.                      |                                                                                                   |
| 2.1.  | Топографическая и спортивная карты                                       | Виды карт. Определение масштаба карты. Прокладка и                                                                | Планирование маршрута по карте.                                                                   |



|      |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                          | описание маршрута.                                                                                                                                                                                                                                                       | Копирование карт и схем.                                                                                                                 |
| 2.2. | Изображение горного рельефа на карте                                     | Изображение рельефа на карте. Абсолютная и относительная высота точек на местности. Горизонтали, высота сечения рельефа. Генерализация.                                                                                                                                  | Чтение топографических карт горных районов. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту.                |
| 2.3. | Ориентирование в сложных условиях                                        | Ориентирование в сложном походе. Подбор картографического материала. Маркировка пути в разведке. Движение при ограниченной видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.                                                                                       | Измерение пройденного расстояния по карте.                                                                                               |
| 2.4. | Действия проводника в случае потери ориентировки                         | Особенности ориентирования при движении в тундре, пустыне, горах. В ночное время, дождь, снег, туман. Характеристики компасов. Приборы измерения расстояний. Причины потери ориентировки. Действия в случае потери ориентировки. Способы привязки точки стояния к карте. | Работа разномасштабными картами. Определение способов привязки. Движение при ограниченной видимости, на участках с разной проходимостью. |
| 2.5. | Организация и судейство соревнований по ориентированию                   | Ориентирование в программе слетов и соревнований. Соревнования по видам ориентирования. Виды и характер соревнований по ориентированию. Дистанции карты соревнований. Контрольное время, определение результатов соревнований. Безопасность соревнований.                |                                                                                                                                          |
| 2.6. | Туристские соревнования                                                  | Содержание соревнований. Дистанции, этапы. Судейская коллегия и ее обязанности. Порядок определения результатов. Документация соревнований.                                                                                                                              | Выбор полигона, Разработка маршрута на карте.                                                                                            |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, растительность, климат. Экономическая характеристика. Население. История края. История своего населенного пункта.                                                                                                | Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.                                                          |

|      |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                      | Интересные места для проведения походов.                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры      | Техника выполнения краеведческих наблюдений. Деятельность по охране природы в походе.                                                                                                            | Краеведческие наблюдения. Составление отчетов о проведенных походах.                                                                    |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                           | Гигиена одежды и обуви. Закаливание. Негативное воздействие вредных привычек. Профилактика заболеваний. Акклиматизация.                                                                          |                                                                                                                                         |
| 4.2. | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий                           | Факторы, влияющие на безопасность. Единоначалие в группе. Конфликты и способы их устранения. Причины несчастных случаев в походе. Пожарная безопасность и на воде. Поисково-спасательные работы. | Навыки безопасного преодоления препятствий.                                                                                             |
| 4.3. | Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | Измерение температуры, пульса, артериального давления. Помощь при ранах.                                                                                                                         | Приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм                    | Противопоказания к занятию туризмом. Субъективные и объективные данные самоконтроля.                                                                                                             | Ведение дневника самоконтроля.                                                                                                          |
| 5.2. | Общая физическая подготовка                                                          | Упражнения для развития и укрепления организма.                                                                                                                                                  | Плавание различными способами.                                                                                                          |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка                                                    | Движение с элементами ориентирования. Лыжная подготовка. Движение по пересеченной местности. Скалолазание.                                                                                       |                                                                                                                                         |

## Учебно-тематический план 4-ый год обучения

| №<br>п/п                              | Наименование тем и разделов                                                     | Количество часов |           |            | Формы<br>аттестации,<br>контроля. |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                                       |                                                                                 | Всего            | Теория    | Практика   |                                   |
| <b>1. Туристская подготовка</b>       |                                                                                 |                  |           |            |                                   |
| 1.1.                                  | Вводное занятие<br>Нормативные документы по туризму                             | 6                | 6         | -          |                                   |
| 1.2.                                  | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения                | 20               | 2         | 18         | Творческая работа                 |
| 1.3.                                  | Организация туристского быта в экстремальной ситуации                           | 19               | 1         | 16         | Поход                             |
| 1.4.                                  | Подготовка к походу, путешествию                                                | 8                | -         | 8          | Поход                             |
| 1.5.                                  | Питание в туристском походе                                                     | 4                | -         | 4          | Поход                             |
| 1.6.                                  | Техника преодоления естественных препятствий                                    | 38               | -         | 38         | Поход                             |
| 1.7.                                  | Подведение итогов туристского путешествия                                       | 4                | -         | 4          | Отчет                             |
| 1.8.                                  | Туристские соревнования                                                         | 17               | 2         | 15         | Участие                           |
|                                       |                                                                                 | <b>116</b>       | <b>13</b> | <b>103</b> |                                   |
| <b>2. Топография и ориентирование</b> |                                                                                 |                  |           |            |                                   |
| 2.1.                                  | Особенности ориентирования в сложном туристском походе                          | 5                | 1         | 4          | поход                             |
| 2.2.                                  | Топографическая съёмка, корректировка карты                                     | 9                | 2         | 7          | Выполнение нормативов             |
| 2.3.                                  | Подготовка дистанций соревнований                                               | 5                | 1         | 4          | соревнование                      |
| 2.4.                                  | Соревнования по ориентированию                                                  | 8                | -         | 8          | соревнование                      |
| 2.5.                                  | Прохождение маршрута в ночное время                                             | 9                | 1         | 8          | Поход                             |
|                                       |                                                                                 | <b>36</b>        | <b>5</b>  | <b>31</b>  |                                   |
| <b>3. Краеведение</b>                 |                                                                                 |                  |           |            |                                   |
| 3.1.                                  | Изучение района путешествия                                                     | 7                | 1         | 6          | опрос                             |
| 3.2.                                  | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8                | -         | 8          | поход                             |
|                                       |                                                                                 | <b>15</b>        | <b>1</b>  | <b>14</b>  |                                   |
| <b>4. Обеспечение безопасности</b>    |                                                                                 |                  |           |            |                                   |
| 4.1.                                  | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них           | 5                | 1         | 4          | Выполнение нормативов             |
| 4.2.                                  | Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки                      | 5                | 1         | 4          | Выполнение нормативов             |

|                                                     |                                   |            |           |            |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------|
|                                                     | пострадавшего                     |            |           |            |                       |
|                                                     |                                   | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   |                       |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b> |                                   |            |           |            |                       |
| 5.1.                                                | Врачебный контроль, самоконтроль  | 1          | -         | 1          | опрос                 |
| 5.2.                                                | Общая физическая подготовка       | 9          | -         | 9          | Выполнение нормативов |
| 5.3.                                                | Специальная физическая подготовка | 20         | 2         | 18         | Выполнение нормативов |
|                                                     | Итоговая аттестация               | <b>1</b>   | <b>1</b>  |            |                       |
|                                                     | <b>Итого за период обучения:</b>  | <b>216</b> | <b>24</b> | <b>192</b> |                       |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 год обучения

### Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов И школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

#### 1.2. Ремонт, усовершенствование

##### и изготовление туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

##### Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

#### Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного вариантов. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

### **1.5. Питание в туристском походе**

#### Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий**

#### Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

### **1.7. Подведение итогов туристского путешествия**

#### Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск

газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

## **5. Топография и ориентирование**

### **2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

#### Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

### **2.2. Топографическая съемка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Что такое временный масштаб. Рисование ситуации. Чистое вычерчивание. До-съемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисования карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисования. Планшет для съемки, материал для рисования, карандаши.

#### Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### **2.3. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

#### Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

### **2.4. Соревнования по спортивному ориентированию**

#### Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### **2.7. Прохождение маршрута в ночное время (соответствует теме 1.3.)**

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

#### Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

## **6. Краеведение**

### **3.1. Изучение района путешествия (Алтай, Саяны, Северный Урал)**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

#### Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

#### Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения. Подготовка отчета о путешествии.

## **4. Обеспечение безопасности**

### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе - формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

#### Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**



Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

#### Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **5.2. Общая физическая подготовка**

#### Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Основы скалолазания. Тактико-технические схемы работы в связках по 2, 3, 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся четвертого года обучения**

| № п/п | Наименование тем и разделов                                      | Знания                                                                                            | Умения и навыки                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.1.  | Нормативные документы по туризму                                 | Инструкция походов с учащимися. Правила туристских соревнований. Разрядные требования по туризму. |                                                     |
| 1.2.  | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | Конструирование снаряжения.                                                                       | Изготовление туристского снаряжения.                |
| 1.3.  | Организация туристского быта в экстремальной ситуации            | Костры для обогрева. Разжигание огня. Охота, рыбалка, собирательство.                             | Устройство укрытий. Костер «Нодья».                 |
| 1.4.  | Подготовка к походу, путешествию                                 | Выбор района и маршрута путешествия. Подготовка карт.                                             | Разработка маршрута. Подготовка документов для МКК. |
| 1.5.  | Питание в туристском походе                                      | Очистка воды. Питание в населенном пункте. Использование дикорастущих растений.                   | Составление меню. Подготовка продуктов.             |

|      |                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий                                    | Организация страховки и самостраховки.                                                                                      | Навыки преодоления естественных препятствий.                      |
| 1.7. | Подведение итогов туристского путешествия                                       | Оформление разрядных документов.                                                                                            | Ремонт снаряжения и инвентаря. Составление отчета.                |
| 1.8. | Туристские соревнования                                                         | Правила соревнований.                                                                                                       | Прохождение этапов соревнований.                                  |
| 2.1. | Особенности ориентирования в сложном туристском походе                          | Ориентирование в сложных условиях.                                                                                          | Подготовка картографического материала к походу.                  |
| 2.2. | Топографическая съёмка, корректировка карты                                     | Глазомерная съёмка. Техника измерения углов и расстояний.                                                                   | Копирование карт.                                                 |
| 2.3. | Подготовка дистанций соревнований                                               | Планирование дистанций, подготовка картографического материала. Расчет контрольного времени.                                | Постановка дистанций.                                             |
| 2.4. | Соревнования по ориентированию                                                  | Анализ путей движения.                                                                                                      |                                                                   |
| 2.5. | Прохождение маршрута в ночное время                                             | Снаряжение для прохождения в ночное время. Особенности ориентирования в ночное время. Безопасность движения в ночное время. |                                                                   |
| 3.1. | Изучение района путешествия                                                     | Границы, климат, рельеф, гидрография и др. Экскурсионные объекты.                                                           |                                                                   |
| 3.2. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Природоохранная деятельность в походе.                                                                                      | Проведение краеведческих наблюдений.                              |
| 4.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них           | Обеспечение безопасности в походе.                                                                                          | Умения выживания в экстремальной ситуации.                        |
| 4.2. | Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего        | Ранения. Приемы реанимации.                                                                                                 | Приемы первой доврачебной помощи. Изготовление носилок и волокуш. |
| 5.1. | Врачебный контроль, самоконтроль                                                | Прохождение врачебного контроля.                                                                                            | Ведения дневника самоконтроля.                                    |
| 5.2. | Общая физическая подготовка                                                     | Упражнения на развитие и укрепление рук и плечевого пояса, туловища и ног. Элементы скалолазания.                           |                                                                   |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка                                               | Движение по азимуту. Лыжная подготовка. Движение по пересеченной местности.                                                 | Прохождение этапов соревнований.                                  |

## **2. Комплекс организационно-методических условий реализации программы**

### **1.1. Методическое обеспечение программы**

Основными принципами обучения учащихся являются: систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний, индивидуальный подход.

При изучении данной программы применяются следующие методы обучения: устное изложение материала (рассказ, лекция, объяснение), беседа, показ (демонстрация, экскурсия, наблюдение), упражнения (устное, письменное, практическое), самоподготовка.

В состав методов обучения входят отдельные элементы, которые называются неметодическими приемами. Например, диктовка основных определений для записи при устном изложении материала, определение назначения предмета путем прямого объяснения или наводящих рассуждений, показ иллюстраций. Одни и те же приемы могут входить в состав различных методов. Так, например, закрепление материала путем беседы со слушателем проводится и при изложении материала преподавателем, и при показе, и при проведении практических занятий. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводится беседа, в процессе которой воспитанники делают основные выводы.

Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей обучающихся, условий проведения и формы занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды: первоначального изучения материала; повторительно-обобщающие; комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения; семинарские; практические. Первые три вида занятий - теоретические. Основной вид занятий - комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике изучаемого вида туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению воспитанниками. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся

обобщающие занятия, на которых рассматриваются основные вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы части занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводится работа, способствующая усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, умениями, навыками происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие - осмысление – закрепление - применение.

## **2.2. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса**

| №                                                                                               | Наименование оборудования                            | Количество единиц |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Технические средства обучения</b>                                                            |                                                      |                   |
| 1                                                                                               | Магнитола                                            | 1                 |
| 2                                                                                               | Компьютер                                            | 1                 |
| 3                                                                                               | Телевизор                                            | 1                 |
| 4                                                                                               | Фотоаппарат                                          |                   |
| <b>Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование</b> |                                                      |                   |
| 1                                                                                               | Секундомер                                           | 2                 |
| 2                                                                                               | Палатки                                              | 6                 |
| 3                                                                                               | Спальные мешки                                       | 20                |
| 4                                                                                               | Коврики                                              | 20                |
| 5                                                                                               | Рюкзаки                                              | 20                |
| 6                                                                                               | Компасы                                              | 20                |
| 7                                                                                               | Карабины                                             | 40                |
| 8                                                                                               | Веревка 10 мм                                        | 160 м             |
| 9                                                                                               | Веревка 6 мм                                         | 100 м             |
| 10                                                                                              | Карты топографические                                | 60                |
| 11                                                                                              | Карты спортивные                                     | 100               |
| 12                                                                                              | Призма                                               | 15                |
| 13                                                                                              | Компостер                                            | 15                |
| 14                                                                                              | Лыжи                                                 | 30 пар            |
| 15                                                                                              | Палки лыжные                                         | 30 пар            |
| 16                                                                                              | Отчёты о походах.                                    | 20                |
| 17                                                                                              | Топор                                                | 3                 |
| 18                                                                                              | Пила                                                 | 2                 |
| 19                                                                                              | Котел                                                | 6                 |
| <b>Мебель</b>                                                                                   |                                                      |                   |
| 1.                                                                                              | Стулья                                               | 20                |
| 2.                                                                                              | Шкаф для хранения учебных пособий и оборудования     | 2                 |
| 3.                                                                                              | Столы                                                | 10                |
| <b>Дидактические материалы</b>                                                                  |                                                      |                   |
| 1                                                                                               | Дидактические игры по топографии:<br>« Собери карту» | 20                |
| 2                                                                                               | Плакаты с иллюстрациями по учебным темам             | 20                |

### 2.3. Список литературы, рекомендуемый для педагога

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983. -152 с.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988. - 77 с.
- Бардин К. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
- Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997. - 104 с.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979. -48 с.
- Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
- Ганнченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994 -46 с.
- Елаховский СБ. Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973. - 143 с.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1985 - 159 с.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию, - М.: ФиС, 1978,- 111 с.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
- Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.-60 с.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.-72 с.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.Школа туристских вожаков.- М.:ЦДЮТур РФ, 1997-104 с.
- Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М: Физкультура и спорт, 1986. -359 с.
- Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур РФ, 1998. - 140 с.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 150 с.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. - 160 с.
- Михайлов Б.А., Федотова А. А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985. -36 с.
- Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся./ Автор-составитель А.Г.Маслов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002. -64 с.

- Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6класс /А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. -190 с.
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. –96 с.ь
- Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с. (Метод. биб-ка)
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995. -88 с.
- Сергеев И.С, Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 80 с.
- Снаряжение туриста–водника/ Составитель В.Н Григорьев. – М.: Профиздат, 1986,-208с.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физическая культура и спорт, 1987. - 240 с.
- Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997.- 72 с.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М.: 1992.- 96 с.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -2-е перераб., доп. изд. - М.: ФиС, 1983. - 144 с.
- Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.- 607 с.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
2. Ганнченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. - 46 с.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 159
4. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб. 2). - М.: ЦДЮТур РФ, 1994. - 60 с.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 72 с.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М. ЦДЮТур РФ, 1997-104 с.
7. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

**Контрольно-измерительные материалы**  
**Промежуточная и итоговая аттестация**  
**Основы туристской подготовки**

| <b>Форма контроля</b> | <b>Уровень освоения материала</b> | <b>Зачетные требования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет</b>          | низкий                            | Низкое умение собирать рюкзак, умение оказывать элементарную первую помощь                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                       | средний                           | Умение собирать рюкзак, умение разводить костер и ставить палатку, знание способов преодоления препятствий, умение оказывать первую помощь                                                                                                                                                                                                                |
|                       | высокий                           | Умение собирать рюкзак за максимально короткое время, умение разводить костер и ставить палатку при любых погодных условиях, умение самостоятельно приготовить пищу на костре, умение ориентироваться на местности по компасу, Солнцу, Луне, звездам и природным объектам, умение преодолевать препятствия, умение самостоятельно оказывать первую помощь |



Мониторинг результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
«Туризм»

Ф.И. обучающегося, год обучения \_\_\_\_\_

| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)                                                                                                                           | Критерии                                                               | Уровень     |                |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                        | Начало года | 1<br>полугодие | 2<br>полугодие |
| <b>Теоретическая подготовка</b><br>Владение специальной терминологией                                                                                              | Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Осмысленность и правильность использования терминов                    |             |                |                |
| <b>Практические умения и навыки</b>                                                                                                                                | Владение специальным оборудованием и оснащением                        |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Освоение основ туристской подготовки                                   |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Владение практическими основами топографии и ориентирования            |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Владение практическими основами гигиены и первой доврачебной помощи    |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Общая и специальная физическая подготовка                              |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Краеведение                                                            |             |                |                |
| <b>Общеучебные умения и навыки</b><br><br>Учебно-интеллектуальные умения<br><br>Учебно-коммуникативные умения:<br>Умение слушать и слышать педагога                | Самостоятельность в подборе и анализе спец. литературы                 |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками              |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога                 |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Свобода владения и подачи информации                                   |             |                |                |
| <b>Учебно-организационные умения и навыки:</b><br>умение организовать свое рабочее место, навыки соблюдения правил безопасности, умение аккуратно выполнять работу | Проявление самостоятельности в подготовке к занятию                    |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Аккуратность и ответственность в работе                                |             |                |                |
|                                                                                                                                                                    | Соблюдение правил безопасности                                         |             |                |                |

| <b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Низкий уровень</b> – обучающийся овладел менее половины объема знаний, навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, специальным оборудованием избегает употреблять специальные термины                                                                                     |
| <b>Средний уровень</b> – объем освоенных знаний, умений и навыков составляет более половины объема, предусмотренных программой, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с литературой и оборудованием при помощи родителей или педагога                                                                |
| <b>Высокий уровень</b> – обучающийся освоил практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, со специальной литературой и оборудованием работает самостоятельно и не испытывает затруднений |

**Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им  
дополнительной образовательной программы «Туризм»**

Ф.И. обучающегося, год

обучения \_\_\_\_\_

| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)  | Критерии                                                                                                                           | Степень<br>выраженности<br>оцениваемого<br>качества         | Уровень        |                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                           |                                                                                                                                    |                                                             | 1<br>полугодие | 2<br>полугодие |
| <b>1. Организационно-волевые качества</b> |                                                                                                                                    |                                                             |                |                |
| <b>Терпение и трудолюбие</b>              | Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, проявлять способность трудиться | Терпения и трудолюбия хватает менее, чем на ½ занятия       |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Более, чем на ½ занятия                                     |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | На все занятие                                              |                |                |
| <b>Воля</b>                               | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                                                                        | Волевые усилия ребенка побуждаются извне                    |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Иногда – самим ребенком                                     |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Всегда – самим ребенком                                     |                |                |
| <b>Самоконтроль</b>                       | Умение контролировать свои поступки(приводить к должному свои действия)                                                            | Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Периодически контролирует себя сам                          |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Постоянно контролирует себя сам                             |                |                |
| <b>2. Ориентационные качества</b>         |                                                                                                                                    |                                                             |                |                |
| <b>Самооценка</b>                         | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям                                                                          | Завышенная                                                  |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Заниженная                                                  |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Нормальная                                                  |                |                |
| <b>Интерес к занятиям в объединении</b>   | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы                                                                    | Продиктован ребенку извне                                   |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Периодически поддерживается самим ребенком                  |                |                |
|                                           |                                                                                                                                    | Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно            |                |                |
| <b>3. Поведенческие качества</b>          |                                                                                                                                    |                                                             |                |                |
| <b>Конфликтность</b><br>(отношение)       | Способность занять определенную позицию в                                                                                          | Периодически провоцирует                                    |                |                |

|                                                                                  |                                                     |                                                       |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|
| ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)              | конфликтной ситуации                                | конфликты                                             |  |  |
|                                                                                  |                                                     | Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать  |  |  |
|                                                                                  |                                                     | Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты |  |  |
| <b>Тип сотрудничества</b> (отношение ребенка к общим делам детского объединения) | Умение воспринимать общие дела как свои собственные | Избегает участия в общих делах                        |  |  |
|                                                                                  |                                                     | Участвует при побуждении извне                        |  |  |
|                                                                                  |                                                     | Инициативен в общих делах                             |  |  |

## Лист аттестации

Группа \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

| №  | Ф.И.О. | возраст | Культурно-массовые мероприятия, | творческие работы | соревнования | походы | примечание |
|----|--------|---------|---------------------------------|-------------------|--------------|--------|------------|
| 1. | 2.     | 3.      | 4.                              | 5.                | 6.           | 7.     | 8.         |
| 1  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 2  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 3  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 4  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 5  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 6  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 7  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 8  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 9  |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 10 |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 11 |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 12 |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 13 |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 14 |        |         |                                 |                   |              |        |            |
| 15 |        |         |                                 |                   |              |        |            |

Педагог \_\_\_\_\_

Методическое обеспечение 1 год обучения

| № п/п                                  | Наименование тем и разделов                                                                     |                                                     |                                                   |                                                                      |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                 | Формы занятий                                       | Методы (приемы)                                   | Обеспечение                                                          |
| <b>1. Основы туристской подготовки</b> |                                                                                                 |                                                     |                                                   |                                                                      |
| 1.1.                                   | Туристские путешествия, история развития туризма.                                               | Первоначальное изучение материала                   | Лекция                                            | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.2.                                   | История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи. Воспитательная роль туризма. | Комбинированное занятие                             | Беседа                                            | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.3.                                   | Личное и групповое туристское снаряжение.                                                       | Комбинированное занятие, Практические занятия       | Рассказ, Демонстрация, Практические упражнения    | Рюкзак, спальный мешок, походная посуда, топор                       |
| 1.4.                                   | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                                                | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Рассказ, Демонстрация, Практические упражнения    | Рюкзак, палатка, тент, топор, пила                                   |
| 1.5.                                   | Подготовка к походу, путешествию.                                                               | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Объяснение, Практические упражнения               | Краеведческая литература, карты, алгоритм подготовки похода          |
| 1.6.                                   | Питание в туристском походе.                                                                    | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Рассказ, Демонстрация, Практические упражнения    | Тетрадь, письменные принадлежности, меню                             |
| 1.7.                                   | Туристские должности в группе.                                                                  | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Объяснение, Практические упражнения               | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.8.                                   | Правила движения в походе, преодоление препятствий.                                             | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Объяснение, Демонстрация, Практические упражнения | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.9.                                   | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.                                | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Объяснение, Демонстрация, Практические упражнения | Основная веревка, репшнур, карабин, альпеншток, страховочная система |
| 1.10                                   | Подведение итогов туристского похода.                                                           | Комбинированные, повторитель-                       | Беседа, практич. упражнения,                      | Фото, ватман, походный инвентарь                                     |

|                                      |                                                                             |                                                                 |                                                       |                                                                |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                      |                                                                             | но-обобщающее                                                   | самоподготовка                                        |                                                                |
| 1.11                                 | Туристские слеты и соревнования.                                            | Первонач. изучение материала, практич. занятия, повт-обобщающ.  | Рассказ, наблюдение, Практич.упражнения               | Снаряжение в соответствии с Положением о соревнованиях         |
| <b>2.Топография и ориентирование</b> |                                                                             |                                                                 |                                                       |                                                                |
| 2.1.                                 | Понятие о топографической и спортивной картах.                              | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, наблюдение, Практич.упражнения.           | Топографические и спортивные карты                             |
| 2.2.                                 | Условные знаки.                                                             | Комбинированное, практические                                   | Демонстрация, письменное упражнение                   | Топографич. карты, легенда карты                               |
| 2.3.                                 | Ориентирование по горизонту, азимут.                                        | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, письменные принадлежности                       |
| 2.4.                                 | Компас. Работа с компасом.                                                  | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, письменные принадлежности                       |
| 2.5.                                 | Измерение расстояний.                                                       | Комбинированное, практические занятия                           | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, курвиметр, нитка, письменные принадлежности     |
| 2.6.                                 | Способы ориентирования.                                                     | Комбинированное, практические занятия                           | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, письменные принадлежности                       |
| 2.7.                                 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщающее | Беседа, наблюдение, самоподготовка, письменная работа | Компас, карта, письменные принадлежности                       |
| <b>3. Краеведение</b>                |                                                                             |                                                                 |                                                       |                                                                |
| 3.1.                                 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.         | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Рассказ, беседа, практические упражнения              | Краеведческая литература, карта региона                        |
| 3.2.                                 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.   | Комбинированное, практические занятия                           | Беседа, экскурсии                                     | Краеведческая литература, карта региона, экскурсионные объекты |
| 3.3.                                 | Изучение района путешествия.                                                | Комбинированное, практические                                   | Беседа, самоподготовка,                               | Краеведческая литература, музеи                                |

|                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                                   |                                                    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                                                                                                              | занятия                                                         | демонстрация                                      |                                                    |
| 3.4.                                                 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.                                                                                             | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщающее | Беседа, самоподготовка, демонстрация              | Краеведческая литература, музеи                    |
| <b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                                   |                                                    |
| 4.1.                                                 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.                                                                                    | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, практические упражнения               | Медицинская аптечка                                |
| 4.2.                                                 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.                                                                                                                          | Комбинированное, практические занятия                           | Объяснение, демонстрация, практические упражнения | Жгут, ватно-марлевая повязка, медиц. аптечка       |
| 4.3.                                                 | Приемы транспортировки пострадавшего.                                                                                                                                        | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщающее | Объяснение, демонстрация, практические упражнения | Рюкзак, веревка, бруски, штормовка, медиц. аптечка |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                                   |                                                    |
| 5.1.<br>5.2.                                         | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, наглядный метод, самоподготовка       | Дневник самоконтроля, литература по анатомии       |
| 5.3.                                                 | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                 | Комбинированное, практические занятия                           | Беседа, практические упражнения                   | Скакалка, гантели, лыжи, мячи                      |
| 5.4.                                                 | Специальная физическая подготовка.                                                                                                                                           | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщ.     | Беседа, практические упражнения                   | Скакалка, гантели, лыжи, мячи                      |



## Методическое обеспечение 2 год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов                                                                                           | 1. Основы туристской подготовки                     |                                                   |                                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                       | Формы                                               | Методы (приемы)                                   | Обеспечение                                                          |
| 1.1.  | Туристские путешествия. История развития туризма                                                                      | Первоначальное изучение материала                   | Лекция                                            | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.2.  | Личное и групповое туристское снаряжение                                                                              | Комбинированное занятие, Практические занятия       | Рассказ, Демонстрация, Практические упражнения    | Рюкзак, спальный мешок, походная посуда, топор                       |
| 1.3.  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                                                                       | Первоначальное изучение материала, практич. занятия | Рассказ, Демонстрация, Практические упражнения    | Рюкзак, палатка, тент, топор, пила                                   |
| 1.4.  | Подготовка к походу, путешествию                                                                                      | Первонач. изучение материала, практич. занятия      | Объяснение, Практические упражнения               | Краеведческая литература, карты, алгоритм подготовки похода          |
| 1.5.  | Питание в туристском походе                                                                                           | Первонач. изучение материала, практич. занятия      | Рассказ, Демонстрация, Практические упражнения    | Тетрадь, письменные принадлежности, меню                             |
| 1.6.  | Обязанности членов туристской группы по должностям                                                                    | Первонач. изучение материала, практич. занятия      | Объяснение, Практические упражнения               | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.7.  | Техника и тактика в туристском походе                                                                                 | Первонач. изучение материала, практич. занятия      | Объяснение, Демонстрация, Практические упражнения | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |
| 1.8.  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях                                               | Первонач. изучение материала, практич. занятия      | Объяснение, Демонстрация, Практические упражнения | Основная веревка, репшнур, карабин, альпеншток, страховочная система |
| 1.9.  | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в | Первонач. изучение материала, практич. занятия      | Объяснение, Демонстрация, Практические упражнения | Тетрадь, письменные принадлежности                                   |

|                                       |                                                                           |                                                                 |                                                       |                                                                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                       | группе                                                                    |                                                                 |                                                       |                                                                      |
| 1.10.                                 | Действия группы в аварийных ситуациях                                     | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, Демонстрация, Практические упражнения     | Основная веревка, репшнур, карабин, альпеншток, страховочная система |
| 1.11.                                 | Подведение итогов туристского путешествия                                 | Комбинированные, повторительно-обобщающее                       | Беседа, практич. упражнения, самоподготовка           | Фото, ватман, походный инвентарь                                     |
| 1.12.                                 | Туристские слеты и соревнования                                           | Первонач. изучение материала, практич. занятия, повт-обобщающ.  | Рассказ, наблюдение, Практ. упражнения                | Снаряжение в соответствии с Положением о соревнованиях               |
| <b>2. Топография и ориентирование</b> |                                                                           |                                                                 |                                                       |                                                                      |
| 2.1.                                  | Обязанности туриста-проводника                                            | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, наблюдение, Практ. упражнен.              | Топографические и спортивные карты                                   |
| 2.2.                                  | Топографическая и спортивная карты                                        | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, наблюдение, Практ. упражнен.              | Топографические и спортивные карты                                   |
| 2.3.                                  | Компас. Работа с компасом                                                 | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, письменные принадлежности                             |
| 2.4.                                  | Измерение расстояний                                                      | Комбинированные, практические занятия                           | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, курвиметр, нитка, письменные принадлежности           |
| 2.5.                                  | Способы ориентирования                                                    | Комбинированные, практические занятия                           | Объяснение, демонстрация, практические упражнения     | Компас, карта, письменные принадлежности                             |
| 2.6.                                  | Ориентирование местными предметами. Действия в случае потери ориентировки | Комбинированные, практические занятия, повторительно-обобщающее | Беседа, наблюдение, самоподготовка, письменная работа | Компас, карта, письменные принадлежности                             |
| 2.7.                                  | Соревнования по ориентированию                                            | Первонач. изучение материала, практич. занятия, повт-обобщающ.  | Рассказ, наблюдение, Практ. упражнен<br>ия            | Снаряжение в соответствии с Положением о соревнованиях               |
| <b>3. Краеведение</b>                 |                                                                           |                                                                 |                                                       |                                                                      |
| 3.1.                                  | Туристские возможности родного                                            | Комбинированные, практические                                   | Беседа, экскурсии                                     | Краеведческая литература,                                            |

|                                                      |                                                                                           |                                                                 |                                                   |                                                    |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                      | края, обзор экскурсионных объектов, музеи                                                 | занятия                                                         |                                                   | карта региона, экскурсионные объекты               |
| 3.2.                                                 | Изучение района путешествия                                                               | Комбинированное, практические занятия                           | Беседа, самоподготовка, демонстрация              | Краеведческая литература, музеи                    |
| 3.3.                                                 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры           | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщающее | Беседа, самоподготовка, демонстрация              | Краеведческая литература, музеи                    |
| <b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |                                                                                           |                                                                 |                                                   |                                                    |
| 4.1.                                                 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                                | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, практические упражнения               | Медицинская аптечка                                |
| 4.2.                                                 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений                        | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, практические упражнения               | Медицинская аптечка                                |
| 4.3.                                                 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                        | Комбинированное, практические занятия                           | Объяснение, демонстрация, практические упражнения | Жгут, ватно-марлевая повязка, медиц. аптечка       |
| 4.4.                                                 | Приемы транспортировки пострадавшего                                                      | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщающее | Объяснение, демонстрация, практические упражнения | Рюкзак, веревка, бруски, штормовка, медиц. аптечка |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |                                                                                           |                                                                 |                                                   |                                                    |
| 5.1.                                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Первонач. изучение материала, практич. занятия                  | Объяснение, наглядный метод, самоподготовка       | Дневник самоконтроля, литература по анатомии       |
| 5.2.                                                 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | Комбинированное, практические занятия                           | Беседа, практические упражнения                   | Скакалка, гантели, лыжи, мячи                      |
| 5.3.                                                 | Общая физическая подготовка                                                               | Комбинированное, практические занятия                           | Беседа, практические упражнения                   | Скакалка, гантели, лыжи, мячи                      |
| 5.4.                                                 | Специальная физическая подготовка                                                         | Комбинированное, практические занятия, повторительно-обобщ.     | Беседа, практические упражнения                   | Скакалка, гантели, лыжи, мячи                      |

**Инструкция по охране труда  
при проведении прогулок,  
туристских походов, экскурсий, экспедиций  
ИОТ - 025 - 2015**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медаптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции**

2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и

соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

### 3. Требования безопасности во время проведения прогулки туристского похода, экскурсии, экспедиции

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### 5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

