

**Управление образования Исполнительного комитета муниципального образования  
города Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»  
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » 08 2023 г.  
Протокол № 01



Утверждаю  
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»  
/Р.М. Фазлиев/  
« 29 » 08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристское многоборье»**

возраст обучающихся: 7-10 лет  
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Замалетдинов Ильдар Валиуллинович,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2021 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | Учреждение                                                                                                                                                | МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий «Простор» г.Казани Республики Татарстан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.   | Полное название программы                                                                                                                                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3.   | Направленность программы                                                                                                                                  | Туристско-спортивной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.   | Сведения о разработчиках                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1. | ФИО, должность                                                                                                                                            | Замалетдинов Ильдар Валиуллович, педагог дополнительного образования МБУДО «ДДЮТиЭ «Простор» г.Казани Республики Татарстан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.   | Сведения о программе                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5.1. | Срок реализации                                                                                                                                           | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5.2. | Возраст обучающихся                                                                                                                                       | 7-10 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5.3. | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы<br>- форма организации содержания учебного процесса | Тип - дополнительная общеобразовательная программа<br>Вид - общеразвивающая программа<br>Модульная форма организации содержания учебного процесса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5.4. | Цель программы                                                                                                                                            | Всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6.   | Формы и методы образовательной деятельности                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактический рассказ – представляет собой изложения учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии.</li> <li>- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий.</li> <li>- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил.</li> <li>- беседа – вопрос – ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и обучающимся.</li> <li>- разбор – форма беседы, проводимое педагогом с детьми, после выполнения какого-либо задания, участия в учебных соревнованиях, походах, игровой деятельности.</li> <li>- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы.</li> <li>- инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания.</li> <li>- распоряжение, команды, указания – основное средство оперативного управления деятельностью на занятиях.</li> <li>- метод непосредственной наглядности – предназначен для</li> </ul> |

|     |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                       | создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия.<br>- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.                                                                                                                                                                              |
| 7.  | Формы мониторинга результативности освоения программы | Итоговая аттестация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8.  | Результативность реализации программы                 | <p>Сохранность контингента учащихся</p> <p>Первый год предполагает получение воспитанниками теоретических основ спортивного туризма и ориентирования, Здесь предполагаются коллективные занятия с воспитанниками.</p> <p>На втором и третьем году обучения ребята большее количество времени занимаются практическими занятиями. Таким образом, осуществляется переход от теоретических занятий к практике.</p> |
| 9.  | Дата утверждения и последней корректировки программы  | 2023 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10. | Рецензенты                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  2. Учебно-тематический план 1 года обучения
  3. Содержание 1 года обучения
  4. Учебно-тематический план 2 года обучения
  5. Содержание 2 года обучения
  6. Учебно-тематический план 3 года обучения
  7. Содержание 3 года обучения
  8. Материально-техническое обеспечение
  9. Методическое обеспечение образовательной программы
- Список использованной литературы

## Пояснительная записка

История обучения обучающихся азам туристско-краеведческой деятельности уходит корнями в до революционную эпоху, когда примерно более 100 лет назад стали создаваться первые альпинистские клубы (название не должно смущать: тогда даже путешествие по Крыму сравнивали с альпинистским восхождением). В советское эпоху работали координационные органы типа Станций детского туризма и экскурсий (ныне СЮТур), призванные улучшать физическую подготовку детей и развивать их представление о родной стране. Туризм был включен в единую спортивную классификацию, появились разряды и звания. Следовательно, становление юного туриста было неизбежно связано со слетами и соревнованиями, и не только с краеведческой работой. Конечно, спортивно-оздоровительный туризм не снимает и не исключает познавательной деятельности, но краеведение требует серьезной библиотечно-архивной работы, если носит исследовательский характер. Долгие годы туристское направление развивалось в рамках комплексной экспедиции «Моя Родина – СССР», содержавшей основные ориентиры для работы, но последние 20 лет шел трудный процесс формирования новой концепции детского туризма. Появилась моя первая авторская программа «Туристское многоборье», которая стала основой для работы туристского объединения в составе Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор». На протяжении ряда лет объединение существует в тесной связи с гимназией № 155, учащиеся которой (а также выпускники) занимаются туристским многоборьем по данной программе. Наличие в гимназии условий для занятий туризмом позволяет довольно успешно участвовать в походах и участвовать в соревнованиях и слетах. Однако постоянно приходится сталкиваться с большой перегрузкой обучающихся. Настоящая авторская программа «Туристское многоборье» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 1 – 4 классов, рассчитанная на 3 года. Это интегрированный курс, вбирающий в себя содержание ряда школьных дисциплин (география, экологии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности), а также предметов внешкольной программы (ориентирование, топографии, топонимики, скалолазание). Которая способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Программа объединения рассчитана на учащихся 1-4 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, званий «Юный турист России», «Юный судья».

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа для первого года обучения и 216 часов в год для 2 – 3 года обучения, причем практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы первого года обучения предполагают освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию по видам туризма. С третьего года начинается специализация в одном из видов туризма пешеходный, лыжный, или в дисциплине «Дистанция». Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого и второго года обучения - 10 человек, в последующие годы - не менее 6 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. При комплектовании состава объединения рекомендуется педагогу провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в объединении. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста и опыта занимающихся следует делать

большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших учащихся. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных педагогов, судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в одно-трех-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организаци и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
8. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
9. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
13. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Цель** программы детского туристско-краеведческого объединения «Туристское многоборье» - всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка: детского объединения.
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к краеведческой поисково-исследовательской работе, к походам и экскурсиям, расширение кругозора воспитанников с помощью краеведческой должностной инструментальной;
- внедрение и реализация принципа самоуправления и самоуправления.

Овладение навыками походной жизни, познание своего родного края, общественно полезная деятельность обучающихся. Выработка устойчивого интереса к здоровому активному образу жизни. Подготовить юных туристов, научить выживанию в лесных условиях, основам педагогики.

**Цель достигается через решения следующих задач:**

- Развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- Углубление и расширение туристско-краеведческих знаний, полученных на занятиях; формирование навыков и умений необходимых туристу;
- Формирование навыков туристской техники, ориентирования, работы в экстремальных ситуациях, судейства туристских мероприятий;
- Научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- Научить технике лыжного и пешеходного туризма;
- Формирование чувства бережного отношения к природе и любви к ней.

**Образовательные:**

- познакомить с историей, флорой и фауной, культурными памятниками и традициями родного края;
- овладеть умениями по ориентированию на местности, по оказанию первой доврачебной помощи;
- учить готовить туристское снаряжение;
- овладеть первыми навыками походной жизни;
- учить собирать и обрабатывать краеведческий материал.

**Развивающие:**

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только на себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость;

**Воспитательная**

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационального использования свободного времени;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать стойкость, умение переносить духовные и физические трудности;

**Состав группы** комплектуется из ребят 7 – 10 лет.

Следует включать в состав группы детей с отклонением здоровья и поведения.

Для организации учебной деятельности обучающихся используются следующие методы: Фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

**Фронтальный** метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания.

**Групповой** метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

**Индивидуальный** метод заключается в том, что обучающемуся предлагается индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

**Круговой** метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Для реализации Программы «Туристское многоборье» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

**Словесные методы:**

- дидактический рассказ – представляет собой изложения учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии.

- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий.

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил.

- беседа – вопросно – ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и обучающимся.

- разбор – форма беседы, проводимое педагогом с детьми, после выполнения какого-либо задания, участия в учебных соревнованиях, походах, игровой деятельности.

- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы.

- инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания.

- распоряжение, команды, указания – основное средство оперативного управления деятельностью на занятиях.

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия.

- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

**Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного, текущего и итогового контроля).**

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль над усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов – опрос, контрольные испытания, учебно – тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по технике туризма.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен:

**Знать:**

- требования технике безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведения походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;



- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правило приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

#### **Уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

#### **Количество учебных походов**

Три однодневных походов (по 8 учебных часов) = 24 часа для 1 года обучения.

Два двухдневных похода (по 14 часов) = 28 часов для 2 года обучения.

Два трехдневных походов (по 22 учебных часа) = 44 часа для 3 года обучения.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Туристское многоборье» является портфолио, где предусматривается хранение работ, грамот, благодарственных писем.

Подтверждением успешности реализации программы является победы в соревнованиях по туризму (группы дисциплин «Дистанция» и «Маршрут»), спортивному ориентированию, скалолазанию, научно-практических конференциях, краеведческих олимпиадах.

Однодневные походы и многодневные экскурсии, совершаемые в течение учебного года в каникулярные время, подготовка и составление отчетов по походам и путешествиям, а также участие в районном слете юных туристов - краеведов – экологов.

#### **Рекомендации по методике преподавания**

- Подача материала ориентирована не только на усвоение специальных знаний, но и на нравственные аспекты воспитания личности.
- Активность обучающихся на занятиях поддерживается подбором увлекательных форм работы, организацией игр, использования различных материалов, диалоговой формы общения с обучающимися, решением практических задач, в том числе, на местности и в походах.

#### **Новизна программы**

- Системный подход к содержанию материала.
- Развитие меж предметных связей; элементы программы легко интегрируются с такими предметами как география, история, физическая культура, ОБЖ, экология.
- Практическая разработка туристских маршрутов своего населенного пункта.

#### **Особенности содержания курса**

- Дать представления о туризме как способе познания окружающего мира.
- Развивает физическую активность, укрепляет здоровье.
- Обучает навыкам решения разнообразных практических задач.
- Поддерживает сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин.

#### **Прогнозируемые результаты**

Для обучающихся:

- Увлечение туризмом.
- Расширение кругозора и повышения общей культуры.
- Более полное овладения курсами ОБЖ, географии.
- Укрепления здоровья.

Для педагога:

- Повышение профессионального уровня.
- Разработка методического обеспечения курса: подбор и разработка туристских маршрутов, отработка методики проведения занятий и контроля отдельных разделов курса, формирование набора практических задач.

#### **I год обучения**

##### **Задачи:**

- дать навыки подготовки к походу I степени сложности;
- воспитывать качества, присущие участникам туристской группы.

### Учебный план 1 год обучения

| №  | Наименование тем, разделов                                                                                                                                                     | Количество часов |           |            | Формы контроля и аттестации     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                | всего            | теория    | практика   |                                 |
| 1  | Организационный период                                                                                                                                                         | 2                | 2         | -          | Опрос                           |
| 2  | Вводное занятие, введение в образовательную программу. Инструктаж по ПДД.                                                                                                      | 4                | 2         | 2          | Обобщение знаний и тестирование |
| 3  | Знакомство с работой Центра, направлениями кружков и нормами ГТО первой степени. Инструктаж по охране здоровья и технике безопасности.                                         | 2                | -         | 2          | Обобщение знаний и тестирование |
| 4  | Участие в учебных соревнованиях и в показе мастер классов опытными спортсменами - туристами                                                                                    | 12               | 2         | 10         | Обобщение знаний и тестирование |
| 5  | Основы туристской подготовки<br>5.1 Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности, беговые упражнения), лыжи.<br>5.2 Подвижные и спортивные игры | 12               | 2         | 10         | Обобщение знаний и тестирование |
| 6  | Краеведение                                                                                                                                                                    | 30               | 2         | 28         | Обобщение знаний и тестирование |
| 7  | Первая доврачебная помощь.<br>Профилактика вредных привычек.                                                                                                                   | 12               | 2         | 10         | Обобщение знаний и тестирование |
| 8  | Топография и основы спортивного ориентирования. Подготовка к сдаче норм ГТО.                                                                                                   | 12               | 2         | 10         | Обобщение знаний и тестирование |
| 9  | Учебные походы и экскурсии                                                                                                                                                     | 42               | 2         | 40         | Обобщение знаний и тестирование |
| 10 | Подготовка к экскурсии и учебному походу.                                                                                                                                      | 14               | 2         | 12         | Обобщение знаний и тестирование |
| 11 | Подведение итогов.                                                                                                                                                             | 2                | 2         | -          | Опрос                           |
|    | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                   | <b>144</b>       | <b>18</b> | <b>126</b> |                                 |

### Учебный план 1 год обучения

| №№<br>п/п | Наименование тем и разделов                                     | количество часов |        |          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|           |                                                                 | все<br>го        | теория | практика |
| 1         | <b>Основы туристской подготовки</b>                             |                  |        |          |
| 1.1       | Туристские путешествия, история развития туризма                | 2                | 2      | -        |
| 1.2       | Воспитательная роль туризма                                     | 2                | 2      | -        |
| 1.3       | Личное и групповое снаряжение                                   | 2                | 2      | -        |
| 1.4       | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                 | 4                | 2      | 2        |
| 1.5       | Подготовка к походу, путешествию                                | 4                | 2      | 2        |
| 1.6       | Питание в туристском походе                                     | 4                | 2      | 2        |
| 1.7       | Туристские должности в группе                                   | 2                | 2      | -        |
| 1.8       | Правила движения в походе, преодоление препятствий              | 4                | -      | 4        |
| 1.9       | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 2                | 2      | -        |
| 1.10      | Туристские слеты и соревнования                                 | 4                |        | 4        |

|      |                                                                                           |            |           |           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 1.11 | Подведение итогов туристского похода                                                      | 2          | 2         | -         |
|      | <b>ИТОГО</b>                                                                              | <b>32</b>  | <b>18</b> | <b>14</b> |
| 2    | <b>Топография и ориентирование</b>                                                        |            |           |           |
| 2.1  | Понятие о топографической и спортивной карте                                              | 4          | 2         | 2         |
| 2.2  | Условные знаки                                                                            | 6          | 2         | 4         |
| 2.3  | Ориентирование по горизонту, азимут                                                       | 4          | -         | 4         |
| 2.4  | Компас и работа с ним.                                                                    | 6          | 2         | 4         |
| 2.5  | Измерение расстояний                                                                      | 4          | -         | 4         |
| 3    |                                                                                           |            |           |           |
| 2.6  | Способы ориентирования                                                                    | 4          | 2         | 2         |
| 2.7  | Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки                | 6          | 2         | 4         |
|      | <b>ИТОГО</b>                                                                              | <b>34</b>  | <b>10</b> | <b>24</b> |
| 3    | <b>Краеведение</b>                                                                        |            |           |           |
| 3.1  | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.                       | 2          | 2         | -         |
| 3.2  | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.                 | 4          | 2         | 2         |
| 3.3  | Изучение района путешествия                                                               | 2          | 2         |           |
| 3.4  | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.          | 4          | 2         | 2         |
|      | <b>ИТОГО</b>                                                                              | <b>12</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b>  |
| 4    | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                         |            |           |           |
| 4.1  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, походная медицинская аптечка            | 2          | -         | 2         |
| 4.2  | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.                                       | 2          | 2         | -         |
| 4.3  | Приемы транспортировки пострадавшего                                                      | 4          | 2         | 2         |
|      | <b>ИТОГО</b>                                                                              | <b>8</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| 5    | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                          |            |           |           |
| 5.1  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2          | 2         | -         |
| 5.2  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 2          | -         | 2         |
| 5.3  | Общая физическая подготовка                                                               | 36         | 2         | 34        |
| 5.4  | Специальная физическая подготовка                                                         | 18         | 2         | 16        |
|      | <b>ИТОГО</b>                                                                              | <b>58</b>  | <b>6</b>  | <b>52</b> |
|      | <b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>                                                           | <b>144</b> | <b>46</b> | <b>98</b> |

Зачетный поход I-III степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### Организационный период

Количество часов – 2

2- теоретические

Собеседование с родителями, с воспитанниками. Прием заявлений от родителей. Ознакомление с учащимися.

#### 1. Вводное занятие, введение в образовательную программу Инструктаж по ПДД.

Количество часов – 4

2 – теоретические

2 – практические

Общие сведения о программе спортивно – оздоровительного клуба «Здоровье», целях и задачах. Инструктаж по правилам дорожного движения на улице, через проезжую часть во время прихода и ухода к занятиям клуба.

## **2. Знакомство с работой Дома, направлениями кружков. Инструктаж по охране здоровья и технике безопасности.**

Количество часов – 2

1 – теоретическое

1 – практическое

Общие сведения о центре, о направлении кружков. Правила поведения на занятиях. Инструктажи: Дисциплина, как залог безопасности для здоровья и жизни.

## **3. Участие в соревнованиях «День туриста» и показа мастер классов опытными спортсменами - туристами**

Количество часов – 10

1 – теоретическое

9 – практических

Подготовка к спортивно – оздоровительному бегу, спортивной ходьбе. Занятия на спортивной площадке. Бег 1ую неделю – 500 метров. Обучение правильному дыханию во время бега. Участие в соревнованиях «День туриста – 2016» и «Семейный забег» с родителями и опытными спортсменами.

## **4. Основы занятий спортом**

Количество часов -18

2 – теоретические

16 – практические

Ознакомление учащихся с общими характеристиками видов спорта. Легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол и другие. Ознакомление во время практических занятий с правилами игры. Изучение и способы двигательной деятельности бега, баскетбола и футбола во время подвижных и спортивных игр.

## **5. Гимнастика. Силовые упражнения. Освоение и совершенствование техники гимнастики и упражнений на перекладине.**

Количество часов – 30

2 – теоретические

28 – практические

Общие сведения о благоприятном оздоровительном влиянии гимнастических упражнений к детскому организму. Обучение гимнастическим упражнениям на различных мышцах организма (руки, плечи, шея, туловище, колени, ноги и др.) Силовые упражнения для рук, плеча, ног. Формировать умения самостоятельно выбирать упражнения для утренней зарядки и разминки перед гимнастическими упражнениями на перекладине. Правила и техника гимнастики, подтягивания на перекладине из веса на высокой перекладине.

### **Содержание 1 года обучения**

#### **1. Основы туристской подготовки.**

##### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

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.

##### **1.2. Воспитательная роль туризма**

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.

### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных 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. пила. 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.

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

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.

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **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.

### **1.6. Питание в туристском походе**

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. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### **Практические занятия**

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

### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности 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.

#### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.**

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 пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, 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: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

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.

#### **1.10. Туристские слеты и соревнования**

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 соревнованиях.

### **Практические занятия**

Форма контроля: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

#### **1.11. Подведение итогов похода**

### **Практические занятия**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Форма контроля: 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 напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

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 координат точки 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.

#### **Практические занятия**

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

#### **2.2. Условные знаки**

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. 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.

#### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

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). Азимут 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) изменение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **2.4. Компас, работа с компасом**

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 засечка. 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.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

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.

## **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце 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 ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, 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, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

### **Практические занятия**

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### **Практические занятия**

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

### **3.3. Изучение района путешествия**

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 по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.



Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. 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. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

#### **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**

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

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 увеличения 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.

#### **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.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

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

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

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**

### **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. 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.

### **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 о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### **Практические занятия.**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка.**

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.

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

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки 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.**

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **Физическая подготовка к походу**

1. Всегда и во всем должна быть система начал заниматься – не бросай.
2. Занимайтесь как минимум 2 – 3 раза в неделю не менее 1,5 – 2 часа.
3. Не забывайте про простейшую разминку и разогрев (легкий бег на 1 – 5 км).
4. Тренировки должны быть комплексными, т.е. включать в себя обязательно упражнения вырабатывающие силу, выносливость, ловкость. Для этого необходимо сочетать занятия в зале с занятиями на открытой местности.

5. Силовая подготовка может включать в себя упражнения с преодолением веса (ходьба – бег по ступенькам с рюкзаком), с сопротивлением внешней среды (бег по снегу, воде, песку, гальке в гору) с поднятием собственного веса (приседания на одной ноге, выпрыгивания из положения сидя).
6. Наибольшее внимание уделяйте развитию мышц живота, спины, ног.
7. Чередуйте упражнения.
8. Постепенно увеличивайте нагрузку, увеличивайте вес рюкзака, число приседаний, ускоряйте темп бега.
9. Помните, что упражнения на развитие силы выполняют в конце тренировки.
10. Для развития ловкости туриста прекрасно подойдут игра в баскетбол, пятнашки, футбол с несколькими мячами.
11. Помните, что от вашей ловкости может зависеть ваша жизнь (увернуться от ветки, камня, устойчивей стоять на неровной поверхности и пр.).
12. Особое внимание следует уделить развитию выносливости. Это самое первое и самое основное «умение», необходимое туристу любой отрасли.
13. Наиболее распространенное средство развития выносливости – бег. Бегайте, бегайте и еще раз бегайте. С каждым разом увеличивайте расстояние или скорость бега.
14. Выполнять физические нагрузки необходимо до полного утомления, но без вреда организму.

## II год обучения

### Задачи:

- формирование навыков по выходу из экстремальных ситуаций в природной среде;
- укрепление полученных знаний и навыков по технической подготовке;
- получение основных знаний по судейству туристских мероприятий.

### Учебный план 2 год обучения

| № | Наименование тем, разделов                       | Количество часов |        |          | Формы контроля и аттестации     |
|---|--------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|   |                                                  | всего            | теория | практика |                                 |
| 1 | Организационный период                           | 2                | 2      | -        | Опрос                           |
| 2 | Основы туристской подготовки (Пешеходный туризм) | 32               | 2      | 30       | Обобщение знаний и тестирование |
| 3 | Топография и ориентирование                      | 34               | 2      | 32       | Обобщение знаний и тестирование |
| 4 | Краеведение                                      | 14               | 2      | 12       | Обобщение знаний и тестирование |
| 5 | Основы гигиены и доврачебная помощь              | 18               | 2      | 16       | Обобщение знаний и тестирование |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка        | 58               | 2      | 56       | Обобщение знаний и тестирование |
| 7 | Учебные походы                                   | 2                | 2      |          |                                 |
|   | Всего часов:                                     |                  |        |          |                                 |

### Учебно-тематический план

| №№<br>п/п | Наименование тем                                        | Количество часов |        |          |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|           |                                                         | всего            | теория | практика |
| <b>1</b>  | <b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b> |                  |        |          |
| 1.1       | Туристские путешествия, история развития туризма        | 2                | 2      | -        |
| 1.2       | Личное и групповое туристское снаряжения                | 2                | 2      | -        |
| 1.3       | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги         | 2                | 2      | -        |
| 1.4       | Подготовка к походу, путешествию.                       | 4                | 2      | 2        |
| 1.5       | Питание в туристском походе                             | 4                | 2      | 2        |

|          |                                                                           |           |           |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1.6      | Техника и тактика в туристском походе                                     | 4         | 2         | 2         |
| 1.7      | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.  | 2         | 2         | -         |
| 1.8      | Туристские слеты и соревнования                                           | 4         | -         | 4         |
| 1.9      | Форма контроля - Подведение итогов туристского путешествия                | 8         | 4         | 4         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                              | <b>32</b> | <b>18</b> | <b>14</b> |
| <b>2</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                                        |           |           |           |
| 2.1      | Топографическая и спортивная карты                                        | 4         | 2         | 2         |
| 2.2      | Компас, работа с компасом                                                 | 6         | 2         | 4         |
| 2.3      | Измерение расстояний                                                      | 4         | -         | 4         |
| 2.4      | Способы ориентирования                                                    | 6         | 2         | 4         |
| 2.5      | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | 4         | -         | 4         |

11

|          |                                                                                  |           |           |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 2.6      | Форма контроля - Соревнования по ориентированию                                  | 10        | 4         | 6         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                     | <b>34</b> | <b>10</b> | <b>24</b> |
| <b>3</b> | <b>Краеведение</b>                                                               |           |           |           |
| 3.1      | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.        | 4         | 2         | 2         |
| 3.2      | Изучение района путешествия                                                      | 4         | 2         | 2         |
| 3.3      | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры  | 4         | 4         | -         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                     | <b>12</b> | <b>8</b>  | <b>4</b>  |
| <b>4</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                |           |           |           |
| 4.1      | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                       | 2         | -         | 2         |
| 4.2      | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений               | 2         | -         | -         |
| 4.3      | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                               | 2         | 2         | -         |
| 4.4      | Приемы транспортировки пострадавшего                                             | 2         | 2         | 2         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                     | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                 |           |           |           |
| 5.1      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4         | 2         | 2         |
| 5.2      | Общая физическая подготовка                                                      | 36        | 2         | 34        |
| 5.3      | Специальная физическая подготовка                                                | 18        | 2         | 16        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                     |           |           |           |

Всего за период обучения – 216 часов

Степенной поход I вне сетки часов

## Содержание

### 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 другие. 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 городе, районе. 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, канны, 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 поход. 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 (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

**Форма контроля: 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.

**Форма контроля: контрольная работа** - составление меню на 3, 5 дней.

### **1.6. 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, стланнику, 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 «серпантином» 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.

#### **1.7. 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, 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. 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, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **Практические занятия**

Форма контроля: подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

#### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

### **Практические занятия**

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. 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. Топографическая и спортивная карта**

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. Виды спортивных карт. Условные знаки 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 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.

### **2.2. 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.

### **2.3. 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, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. 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 кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии 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.

### **2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки**

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

### **2.6. 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**

**Форма контроля:** участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию (личное первенство) в качестве участника.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи, Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

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

### **3.2. Изучение района путешествия**

#### **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**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организации и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.



Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### **Практические занятия**

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев, Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

### **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 в увеличении 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 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, утопления. 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 и я 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 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 о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. 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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - 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 полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить 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; игры бегом 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. Катание с гор. 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 на 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная и 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 отрезков на различные дистанции 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 укороченным 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 и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. 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.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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, :боку, 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 то груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная инструкторская подготовка**

### **6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям;**

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 похода и подведения итогов. Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **6.2. Общественная работа в коллективе**

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

### **Практические занятия**

Выполнение общественных поручений в коллективе.

### **6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов**

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района

похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **3 год обучения**

#### **Задачи:**

- закрепление навыков активной туристско-краеведческой деятельности;
- подготовка организаторов туристско-краеведческой работы;
- совершенствование навыков туристской техники;
- получение навыков организации похода, его проведения и подведения итогов.

### **Учебный план 3 года обучения**

| №.№<br>п/п | наименование тем и разделов                                               | количество часов |           |           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|            |                                                                           | всего            | теория    | практика  |
| <b>1</b>   | <b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>                          |                  |           |           |
| 1.1        | Личное и групповое снаряжение                                             | 8                | 2         | 6         |
| 1.2        | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                          | 14               | 2         | 12        |
| 1.3        | Питание в туристском походе.                                              | 8                | 2         | 6         |
| 1.4        | Подготовка к походу, путешествию                                          | 12               | 2         | 10        |
| 1.5        | Подведение итогов похода                                                  | 10               | -         | 10        |
| 1.6        | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. | 20               | 2         | 18        |
| 1.7        | Особенности других видов туризма (по выбору).                             | 10               | 2         | 8         |
| 1.8        | Форма контроля - Соревнования по туризму.                                 | 18               | 2         | 16        |
|            | <b>ИТОГО</b>                                                              | <b>100</b>       | <b>14</b> | <b>86</b> |

|          |                                                                                   |           |          |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| <b>2</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                                                |           |          |           |
| 2.1      | Топографическая и спортивная карты                                                | 8         | 2        | 6         |
| 2.2      | Ориентирование в сложных условиях                                                 | 4         | 2        | 2         |
| 2.3      | Соревнования по ориентирования                                                    | 16        | 2        | 14        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>28</b> | <b>6</b> | <b>22</b> |
| <b>3</b> | <b>Краеведение</b>                                                                |           |          |           |
| 3.1      | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи          | 12        | 2        | 10        |
| 3.2      | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры   | 8         | 2        | 6         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>20</b> | <b>4</b> | <b>16</b> |
| <b>4</b> | <b>Обеспечение безопасности</b>                                                   |           |          |           |
| 4.1      | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе                 | 2         | 1        | 1         |
| 4.2      | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий                     | 14        | 2        | 12        |
| 4.3      | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего | 10        | 2        | 8         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>26</b> | <b>5</b> | <b>21</b> |

|     |                                                                                  |           |          |           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 5   | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                 |           |          |           |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2         | -        | 2         |
| 5.2 | Общая физическая подготовка                                                      | 28        | 2        | 26        |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка                                                | 34        | 2        | 32        |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                                     | <b>64</b> | <b>4</b> | <b>60</b> |

**Всего 216 часов**

Зачетный степенной поход II степени сложности.

### **Содержание учебного плана 3 год обучения**

**Основными отличительными особенностями второго года обучения от первого является то, что задания усложняются и совершенствуются (этап углубленного обучения). Введена начальная инструкторская подготовка.**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Основы туристской подготовки.**

**Теория.** Туристские путешествия, история развития туризма. История развития туризма в России. Характеристика каждого вида туризма. Типы, формы туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Личное и групповое снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение; безопасность; комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приёма пищи. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Подготовка к походу.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Понятие о тактике в туристском походе. Использование специального снаряжения.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Подведение итогов туристского путешествия. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Туристские слёты и соревнования.

Классификация соревнований. Условия проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Установка палатки.

Самостоятельное разведение костров различных типов. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Составление меню и списка продуктов. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в соревнованиях.

#### **3. Топография и ориентирование.**

**Теория.** Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Компас.

Ориентирование по карте и компасу. Азимут. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов. Порядок действий в случае потери ориентировки. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. 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 слётов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Упражнения на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Работа с компасом. Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

#### **4. Краеведение.**

**Теория.** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Растения и животные. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Изучение района путешествия. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев.

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

**Теория.** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Приёмы транспортировки пострадавшего.

**Практика.** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

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

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений общей физической подготовки. 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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – 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 партнёром, переноска партнёра 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 вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты.

**Лёгкая атлетика.** Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400 м. Бег по пересечённой местности. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты.

**Лыжный спорт.** Изучение техники поворотов на месте и в движении. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Выполнение упражнений специальной физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Марш-броски и туристские походы (однодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 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 вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через коня, козла. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъём по гимнастической лестнице, стенке. Подъём по крутым склонам оврагов. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. 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 лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения. 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. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.



Упражнения для развития гибкости. 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. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **7. Начальная инструкторская подготовка.**

**Теория.** Обязанности членов туристской группы по должностям. Инструктаж по безопасности. Заместитель командира по питанию. Заместитель командира по снаряжению. Подготовка снаряжения к походу. Проводник (штурман). Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Санитар. Контроль над соблюдением гигиенических требований в походе. Ремонтный мастер. Фотограф. Изучение маршрута.

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение обязанностей по должностям. Выполнение общественных поручений в коллективе. Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## **8. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

# **Содержание**

## **1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

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

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

#### **Практические занятия**

**Форма контроля:** изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

#### **Практические занятия**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

### **1.3. Питание в туристском походе**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

#### **Практические занятия**

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

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

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

## **Практические занятия**

**Форма контроля:** разработка маршрута похода.

### **1.5. Подведение итогов похода**

## **Практические занятия**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

### **1.6. 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. Переправы 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 организации переправ и движении по снежникам.

## **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

### **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.

### **1.8. Соревнования по туризму**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристское многоборье». Виды и характер соревнований по туристскому многоборью. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

## **Практические занятия**

**Форма контроля:** участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. 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 кроки. 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. 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.

### **2.3. Соревнования по 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 родного края, обзор экскурсионных объектов. музеев**

Общегеографическая характеристика родного края; Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

#### **Практические занятия**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, 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. Методики их выполнения. 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. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. 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, воинских захоронений. Работа среди местного населения,

## **4. Обеспечение безопасности**

### **4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

### **4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

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 другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

#### **Практические занятия**

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

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

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

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

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 о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **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. 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 «пруса» и «полупруса». 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 склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## 6. Инструкторская подготовка

### 6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

### 6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

### Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.). Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №№<br>п/п | наименование тем и разделов                              | количество часов |        |          |
|-----------|----------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|           |                                                          | всего            | теория | практика |
| <b>1</b>  | <b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>         |                  |        |          |
| 1.1       | Нормативные документы по туризму                         | 2                | 2      | -        |
| 1.2       | Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 8                | 2      | 6        |
| 1.3       | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях   | 10               | 2      | 8        |
| 1.4       | Подготовка к походу, путешествию                         | 8                | -      | 8        |
| 1.5       | Подведение итогов похода                                 | 12               | -      | 12       |

|          |                                                                                   |            |           |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 1.6      | Техника преодоление естественных препятствий                                      | 16         | -         | 16         |
| 1.7      | Форма контроля - Соревнования по туризму                                          | 16         | 2         | 14         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>72</b>  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |
| <b>2</b> | <b>Топография и ориентирование</b>                                                |            |           |            |
| 2.1      | Топографическая съемка, корректировка карты.                                      | 6          | 2         | 4          |
| 2.2      | Форма контроля - Соревнования по ориентированию                                   | 6          | -         | 6          |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>12</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b>  |
| <b>3</b> | <b>Краеведение</b>                                                                |            |           |            |
| 3.1      | Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»               | 2          | 2         | -          |
| 3.2      | Изучение района путешествия                                                       | 10         | 2         | 8          |
| 3.3      | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры   | 8          | -         | 8          |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>20</b>  | <b>4</b>  | <b>16</b>  |
| <b>4</b> | <b>Обеспечение безопасности в походе</b>                                          |            |           |            |
| 4.1      | Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде                    | 4          | 4         | -          |
| 4.2      | Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности | 8          | 2         | 6          |
| 4.3      | Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.                             | 12         | 2         | 10         |
| 4.4      | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.         | 8          | 2         | 6          |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>32</b>  | <b>10</b> | <b>22</b>  |
| <b>5</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                  |            |           |            |
| 5.1      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  | 4          | 2         | 2          |
| 5.2      | Общая физическая подготовка                                                       | 14         | -         | 14         |
| 5.3      | Специальная физическая подготовка                                                 | 32         | -         | 32         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>50</b>  | <b>2</b>  | <b>48</b>  |
| <b>6</b> | <b>Инструкторская подготовка</b>                                                  |            |           |            |
| 6.1      | Психологические основы обучения                                                   | 2          | 2         | -          |
| 6.2      | Психология коллектива                                                             | 4          | 2         | 2          |
| 6.3      | Права и обязанности руководителя группы                                           | 6          | 2         | 4          |
| 6.4      | Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.                                | 12         | -         | 12         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>24</b>  | <b>6</b>  | <b>18</b>  |
| <b>7</b> | <b>Факультативные занятия</b>                                                     |            |           |            |
| 7.1      | Фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ, и др.               | 6          | 2         | 4          |
|          | <b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>                                                   | <b>216</b> | <b>34</b> | <b>172</b> |

Зачетный поход II-III категории сложности или многодневное мероприятие (поход, слет и т.п.) – вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Нормативные документы по туризму

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
- Разрядные требования по спортивному туризму.
- Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
- Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
- Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

### **1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

#### **Практические занятия**

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

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

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывание 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 разжигания костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях. .

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

#### **Практические занятия**

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров - руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

### **1.5. Подведение итогов похода**

Анализ действий стажеров - руководителей групп по проведению учебных походов.

#### **Практические занятия**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

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

#### **Практические занятия**

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

### **1.7. Соревнования по туризму**

1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

#### **Практические занятия**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных

#### **1.7.2. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»**

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

#### **Практические занятия**

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. 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. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топо-карты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, 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.

## **2.2. Соревнования по ориентированию**

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

## **3. Краеведение**

### **3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»**

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

### **3.2. Изучение района путешествия**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд 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.

## **3.3. 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.

## **4. Обеспечение безопасности в походе**

### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях,
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:
- недостаточный контроль за мед освидетельствованием участников похода;



- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода;
- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

#### **4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообозного или травмированного участника:

транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### **4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях**

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

#### **Практические занятия**

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

#### **4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение 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

(при соблюдении 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, предупреждение спортивных травм на тренировках**

##### **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. 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 склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **6. Инструкторская подготовка**

#### **6.1. Психологические основы обучения**

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

#### **6.2. Психология коллектива**

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

#### **Практические занятия**

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

### **6.3. Права и обязанности руководителя группы**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами
- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

### **6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.**

Уяснение темы занятий, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

#### **Практические занятия**

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

**Индивидуальные занятия** - оказание помощи в подготовке и проведении занятий

### Формы и методы контроля

После каждого года обучения туристские, инструкторские и судейские навыки проверяются в степенных и категорийных похода. Техническая подготовка проверяется на открытых туристских соревнованиях ДДТ, районных и краевых туристских мероприятиях. Судейские навыки проверяются на туристских, спортивных соревнованиях разного масштаба, а также на специальных туристских семинарах. По итогам походов выдаются справки о зачете путешествия и присвоении разряда по пешеходному туризму. По итогам соревнований по туристскому многоборью присваивается спортивный разряд согласно квалификации соревнования. По итогам судейства выдаются справки о судействе и присваивается судейская категория в соответствии с Положением о судьях и судейских коллегиях по туристским соревнованиям.

### Методические рекомендации

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – от трех до 15 дней походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.). Также рекомендуется привлекать для проведения занятий опытных туристов, охотников, работников государственной лесной охраны.

### Методическое обеспечение образовательной программы

| № п/п | Тема занятий                 | Формы занятий                | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса                                                                   | Используемые материалы                                                                                                                    | Формы подведения итогов         |
|-------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1     | Вводное занятие              | Беседа                       | <b>Методы:</b> словесный, наглядный<br><b>Приемы:</b> объяснение                                                              | Мультимедиа-проектор; компьютер                                                                                                           | Опрос                           |
| 2     | Основы туристской подготовки | Теория, практические занятия | <b>Методы:</b> словесный, наглядный практический<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь, специальное снаряжение. Туристский инвентарь | Обобщение знаний и тестирование |
| 3     | Топография и ориентирование  | Теория, практические занятия | <b>Методы:</b> словесный, наглядный практический<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | Методическая литература: специальная литература<br><br>Мультимедиа-проектор, компасы, карты.                                              | Обобщение знаний и тестирование |

|   |                                     |                                       |                                                                                                                               |                                                                                         |                                 |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|   |                                     |                                       |                                                                                                                               | Туристский инвентарь                                                                    |                                 |
| 4 | Краеведение                         | Теоретически е, практические занятия  | <b>Методы:</b> словесный, наглядный практический<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | Методическая литература: специальная литература<br><br>Мультимедиа-проектор, карты.     | Обобщение знаний и тестирование |
| 5 | Основы гигиены и доврачебная помощь | Теоретически е, практические занятия  | <b>Методы:</b> словесный, наглядный практический<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | Методическая литература: специальная литература.<br>Средства для оказания первой помощи | Обобщение знаний и тестирование |
| 6 | ОФП и СФП                           | Теоретически е, практические занятия  | <b>Методы:</b> словесный, наглядный практический<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски                        | Обобщение знаний и тестирование |
| 7 | Начальная инструкторская подготовка | Теоретически е,, практические занятия | <b>Методы:</b> словесный, наглядный практический<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий. | Мультимедиа-проектор,                                                                   | Обобщение знаний и тестирование |
| 8 | Итоговое занятие                    | Беседа                                | Словесный                                                                                                                     | Мультимедиа-проектор, грамоты                                                           | опрос                           |

Добавить для 1-го года обучения: г. Казань, его природные особенности, история, известные земляки-туристы;

Туристские возможности г. Казани, обзор экскурсионных объектов, музеев;

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

2-й год обучения добавить; туристские возможности РТ, обзор экскурсионных объектов, музеев.

3-й год обучения; тема «Особенности экскурсоведения»

- История экскурсоведения и музейного дела – 1 час.
- Рекреационные ресурсы г. Казани – 2 часа.
- Экскурсоведение – 60 часов (32 – 28 час.)
- Имидж личности экскурсовода.
- Основа экскурсоведческой деятельности тур. фирм – 6 час.
- Культура речи экскурсовода – 3 час.
- Правовое регулирование туристско-экскурсионной деятельности – 6 час.

## Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- душ - 2 шт
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 20 шт.
- оборудование для КП – 20 шт.
- походная медицинская аптечка – 5 шт.
- компас – 15 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- шлем – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 4 шт.
- спальники – 15 шт.
- рюкзаки – 15 шт.
- коврики – 15 шт.
- примус – газовый (бензиновый) – 2 – 3 шт.
- набор варочной посуды – 2 комп.
- топор большой – 2 шт.
- топор маленький – 3 шт.
- пила большая – 2 шт.
- ножовка – 2 шт.
- сидаки – 1 шт.
- рукавицы – 5 пар.

## Список литературы для педагогов:

1. Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 1985.
2. Аппенянский А.И. Рекреаология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков С [Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007](#)
5. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

## Список литературы для детей:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахрамьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».–М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.

5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М., Просвещение, 1991.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
13. Личная безопасность. / Гл.ред. В.Володин – М. «Аванта+», 2001.
14. Майсак Г. Н. «Среди нехоженных дорог одна твоя...» - Ногинск МО, Городская станция юных туристов, 1994.
15. Психологические тесты для тинейджеров / Сост. Т.В. Орлова. Киев, 1997.
16. Рахманова С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
17. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с.

### Список использованной литературы

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
2. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Профиз-дат, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппелянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Бринк И.Ю., Бондарей. М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
7. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
8. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
9. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
11. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
12. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
16. *Захаров П.Л.* Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
17. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
18. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
19. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
20. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. *Коструба АА.* Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
22. *Кошельков С А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
24. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
26. *Васильев В.Г.* В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
27. *Федотов В.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002