

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»  
 Т.В. Барбарич  
«10» августа 2020 г.



принята  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности  
«Основы туризма»

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Токач Иосиф Шандорович,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2020 год

## Содержание программы

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
Учебно – тематический план 1-ого года обучения .....	6
Учебно – тематический план 2-ого года обучения .....	7
Учебно – тематический план 3-ого года обучения .....	7
3. Содержание.....	
Содержание 1-ого года обучения .....	11
Содержание 2-ого года обучения .....	11
Содержание 3 –ого года обучения.....	12
4. Обеспечение .....	18
5. Мониторинг образовательных результатов .....	18
Мониторинг образовательных результатов 1-ого обучения...19	
Мониторинг образовательных результатов 2-ого обучения...20	
Приложение .....	21
Список информационных материалов .....	24

### **Пояснительная записка.**

Туризм относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами туризма. Большой воспитательный потенциал спорта и туризма во многом связан с меньшей формализацией работы туристских объединений и преобладанием в них привлекательных для ребенка подвижных занятий; с неформальным характером общения детей в туристских группах.

Количество часов по каждой теме может добавляться или сокращаться за счёт содержания, изменяться последовательность разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа «Основы туризма» предполагает, что группы могут быть разновозрастными с разноуровневой подготовленностью детей. Разный уровень подготовки позволяет разбить коллектив на пары «ученик-учитель».

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка.

Это требует специальной подготовки кадров, чтобы вести данное объединение. Педагог должен иметь представления о технике безопасности при физической подготовке к походу, при проведении похода, иметь теоретическую и практическую базу знаний в сферах: ориентировка на местности, оказание первой медицинской помощи, раскладывании палатки, сбора рюкзака, вязании узлов и т.д.

В данной программе использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

#### **Программа разработана на основе следующих документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей»

(Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

Актуальность программы в том, что она помогает решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Программа разработана для обучающихся 14-17 лет.**

Цель данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

**Обучающие:**

- обучение правилам сбора в поход, правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья; обучение топографическим знакам, ориентировке на местности; вязанию узлов и т.д.;
- обучение навыкам оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях;

**Развивающие:**

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, выносливости;
- укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;

**Воспитательные:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам

- обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

- повышения технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- обеспечения безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

### **Планируемые результаты**

#### **Обучающиеся первого года обучения должны**

##### **знать:**

- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- основы гигиены туриста;

##### **уметь:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- комплектовать походную аптечку,

- применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

#### **Обучающиеся второго года обучения должны**

##### **Знать:**

- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов),

##### **Уметь:**

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать

итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладеть тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

### **Обучающиеся третьего года обучения должны**

#### **Знать:**

- безопасные способы при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

#### **Уметь:**

- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- должны совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

На занятия в учебном году отводится 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью два академических часа.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

### **Учебно-тематический план 1-го года обучения.**

№ занятия	Тема	Часы		Дата проведения	
		теория	практ.	план	фактич.
<i>Основы туристской подготовки</i>					
1.	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	2	0	03.сен	

2.	Общая физическая подготовка Воспитательная роль туризма	1	1	10.сен	
3.	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	17.сен	
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1	24.сен	
5.	Поход выходного дня	0	8	26.сен	
6.	Подготовка к походу Питание в туристском походе Туристские должности в группе	1	1	01.окт	
7.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1	08.окт	
8.	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1	15.окт	
9.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	0	22.окт	
10.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1	29.окт	
11.	Поход выходного дня	0	8	31.окт	
12.	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	05.ноя	
13.	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	1	1	12.ноя	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	
<b><i>Топография и ориентирование</i></b>					
14.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	0	19.ноя	
15.	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	1	1	26.ноя	
16.	Поход выходного дня	0	8	28.ноя	
17.	Измерение расстояний Условные знаки. Способы ориентирования	2	0	03.дек	
18.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Специальная физическая подготовка.	1	1	10.дек	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
<b><i>Краеведение</i></b>					
19.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общая физическая подготовка	1	1	17.дек	
20.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Специальная физическая подготовка.	1	1	24.дек	
21.	Поход выходного дня	0	8	26.дек	
22.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	1	1	31.дек	
23.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	0	14.январь	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	
<b><i>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</i></b>					

24.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Специальная физическая подготовка	1	1	21.январь	
25.	Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	1	28.январь	
26.	Поход выходного дня	0	8	30.январь	
27.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Приёмы транспортировки пострадавшего	1	1	04.февраль	
28.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Специальная физическая подготовка	1	1	11.февраль	
29.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Специальная физическая подготовка	1	1	18.февраль	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	
<i>Общие положения и сведения о походах</i>					
30.	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	1	1	25.февраль	
31.	Поход выходного дня	0	8	27.февраль	
32.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	1	1	04.март	
33.	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	1	1	11.март	
34.	Приёмы транспортировки пострадавшего. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	0	2	18.март	
35.	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	0	2	25.март	
36.	Поход выходного дня	0	8	27.март	
37.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.	0	2	01.апрель	
38.	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	08.апрель	
39.	Ориентирование на местности.	0	2	15.апрель	
40.	Туристическая полоса препятствий	1	1	22.апрель	
41.	Поход выходного дня	0	8	24.апрель	
42.	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.	0	2	29.апрель	
43.	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.	0	2	06.май	
44.	Общая физическая подготовка. Тестирование	0	2	13.май	
45.	Тестирование	0	2	20.май	
46.	Поход выходного дня	0	8	22.май	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>5</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД:</b>		<b>34</b>	<b>112</b>	<b>144</b>	

2.	Специальная туристская подготовка.	36	3	33
3.	Походная подготовка. Турбыт.	40	15	25
4.	Спортивное ориентирование.	40	15	25

5.	Общая физическая подготовка.	24		24
всего часов		144	37	107

**Учебно-тематический план 2-го года обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	кол-во часов		
		всего	теор	практ
1.	Введение.	4	4	
2.	Специальная туристская подготовка	40	7	33
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	26	12	13
4.	Спортивное ориентирование.	56	13	43
5.	Общая физическая подготовка.	18		18
всего часов		144	36	108

**Учебно-тематический план 3-го года обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	4	4	
2.	Специальная туристская подготовка	40	14	26
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	56	12	44
4.	Специальная подготовка по с\о	24	9	15
5.	Физическая подготовка.	20		20
всего часов		144	39	105

**Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1
2.2.	Узлы. Прямой, Встречный, Австрийский проводник, Шкотовый, Брамшкотовый	2	1	1
	Узлы. Беседочный, Проводник восьмерка, Простой проводник	2		2

	Узлы. Пиратский узел, Штык, Полуштык, Прусик, Рифовый	2		2
	Узлы. Немецкая удавка, Встречная восьмерка, Рыбацкий	2		2
	Узлы. Ткацкий, Бочечный, Хват, Полухват,	2		2
2.3.	Работа с веревками.	4		4
2.4.	Работа с карабинами.	4		4
2.5.	Личное прохождение этапов.	4	1	3
2.6.	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	6		6
2.8.	Работа со спусковыми устройствами.	4		4
<b>3.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1
3.2.	Подготовка к походу.	4	3	1
3.3.	Движение в походе.	2	1	1
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	2	2	
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1
3.6.	Доврачебная помощь.	6	4	2
3.7.	Питание в походе.	4	3	1
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2
3.9.	Поход.	16		17
<b>4.</b>	<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	1	
4.2.	Топографическая подготовка.	2	2	1
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	
4.4.	План. Карта.	2	1	1
4.5.	Компас.	2	1	1
4.6.	Условные знаки.	6	3	3
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	4	2	2
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3
4.9.	Чтение карты.	6	2	4
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию.	4		4
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	6		6
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4		4
5.2	Спортивные игры.	6		6
5.3.	Силовая подготовка.	4		4

5.4.	Кроссовая подготовка.	4		6
5.5.	Итоговое занятие. Тестирование.	2		2
5.6.	Эстафеты. (в течении года)	4		2
<b>всего часов</b>		<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>

**Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	4	4	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>
2.1.	Узлы	8		8
2.2.	Личное прохождение этапов.	7		7
2.3.	Изучение «Руководства...».	2	2	
2.4.	Наведение этапов.	3		3
2.5.	Командная работа на этапах.	5		5
2.6.	Страховка и сопровождение.	4	2	2
2.7.	Командное прохождение дистанции.	3		3
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	3	3	
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2
2.10	Разбор соревнований.	1		1
2.11	Соревнования	1		1
2.12	Полигоны.	1		1
<b>3.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	1	1
3.3.	Доврачебная помощь.	6	6	
3.4.	Составление раскладки.	4	2	2
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	2	1	1
3.6.	Походы.	8		8
<b>4.</b>	<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>56</b>	<b>13</b>	<b>43</b>
4.1.	Условные знаки.	2	1	1
4.2.	Чтение карты.	14		14
4.3.	Чтение рельефа.	4		4
4.4.	Изображение рельефа на карте.	2	2	
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	3	3
4.6.	Движение по азимуту.	2	1	1
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	2	2	

4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	4	4	
4.9.	Соревнования	14		14
4.10	Полигоны.	6		6
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4		4
5.2.	Спортивные игры.	4		4
5.3.	Силовая подготовка.	4		4
5.4.	Кроссовая подготовка.	4		4
5.5.	Итоговое занятие. Тестирование.	2		2
<b>всего часов</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

### Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	4	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>26</b>
2.1.	Личное прохождение этапов т\м	2		2
2.2.	Изучение правил	2	2	
2.3.	Тактическая подготовка	4	4	
2.4.	Разбор соревнований	2	2	
2.5.	Наведение этапов	2		2
2.6.	Командная работа на этапах т\м	4		4
2.7.	Командное прохождение дистанции т\м	4		4
2.8.	Подготовка к турслёту	4		4
2.9.	Техника горного туризма	10	2	8
2.10.	Полигоны	4	4	
2.11.	Соревнования	2		2
<b>3.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>44</b>
3.1.	Планирование маршрута	2		2
3.2.	Раскладка	2	1	1
3.3.	Доврачебная помощь	6	3	3
3.4.	Организация походного быта	4	4	
3.5.	Элементы ПСР	6	4	2
3.6.	Походы (в течении учебного года)	36		36
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка по с\о</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
4.1.	Рельеф, условные знаки	4	1	3

4.2.	Чтение карты	4	1	3
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	2	2
4.4.	Топография	4	2	2
4.5.	Тактика в с\о	4	3	1
4.6.	Соревнования	4		4
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
5.1.	Силовая подготовка	6		6
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	4		4
5.4.	Кроссовая подготовка	4		4
	<b>всего часов</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2020	31.05.2021	39	144	
2 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	39	144	
3 год обучения	01.09.2022	31.05.2023	39	144	

### Содержание программы.

#### **Введение.**

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других

краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

### **Специальная туристическая подготовка.**

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений 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.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения

в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тур группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз-грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение

хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

*Практические занятия.* Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

### **Подготовка к походу турбыт.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия.* Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью, во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

*Практические занятия.* Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

#### **Специальная подготовка.**

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит

точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

*Практические занятия.* Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов - линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов).

## 5. Обеспечение

<u>Методические материалы</u>		
словесные	наглядные	практические
рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.	использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.	спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

### Формы занятий:

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. практические      | 5. спортивные тренировки |
| 2. беседы            | 6. зачетные занятия      |
| 3. экскурсии         |                          |
| 4. игровые программы |                          |

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местностях в форме соревнований, походов, сборов.

### Формы аттестации

**Контроль и оценка** результатов освоения программы осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, зачетов, докладов, опроса, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контроль осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

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

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке 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, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

#### **Материально-техническое оборудование.**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горючего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6мм.) 40 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя репшнурами	3-4 шт.
12	Карабин альпинистский	8-10 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Палатка для зимних походов (типа «Зима»)	1 шт.
15	Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье	1 шт.
16	Байдарка туристская разборная, оборудованная спец. снаряжением для водных походов	2-3 шт.
17	Спасательный жилет для водных походов	на каждого

		участника
18	Планшет для картографического материала и походных документов	2 шт.
19	Фотоаппарат	1-2 шт.
20	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 компл.
21	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КП
22	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
23	Секундомер	2-3 шт.
24	Компас спортивный	на каждого участника
25	Рюкзак	на каждого участника
26	Спальный мешок	на каждого участника
27	Коврик походный	на каждого участника
28	Накидка от дождя	на каждого участника
29	Лыжи	на каждого участника
30	Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом)	на каждого участника
31	Индивидуальный перевязочный пакет	на каждого участника
32	Планшет для корректировки спортивной карты	на каждого участника

### **Контрольно измерительные материалы**

**Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.**

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

**Формы:**

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

**Промежуточный контроль** проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

**Формы**

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

**Форма**

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

### **Приложения**

**Работа с родителями.**

Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода.

Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что:

- 1) родителей тоже иногда приходится обучать
- 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

**Результативность программы.**

## **Показатели и нормативы выполнения программы.**

При освоении программы обучающиеся должны достичь следующих показателей:

- иметь физическую подготовку, достаточную для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и др.), до 2-3 категории сложности;
- развить выносливость для выполнения физических упражнений (передвижение с рюкзаком, бег, физический - труд и т.п.) в неблагоприятных погодных условиях, экстремальных ситуациях. Кроме того, иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения;
- владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);
- знать и выполнять технику безопасности при выполнении необходимых физических упражнений, преодолении естественных препятствий;
- уметь правильно выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- правильно «читать» спортивную и топографическую карту, быстро получая максимальное количество, уметь определять с различных карт азимут для движения (бега) с учетом поправок и осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях; уметь ориентироваться по местным предметам;
- уметь выполнять различные топографические задачи для спортивных туристских походов 1-3 степени сложности, дистанций спортивного ориентирования М, Ж - 15, исправить ошибку при потере ориентировки;
- знать принципы классификации маршрутов туристских походов различной степени и категории сложности и, исходя из этого, уметь разрабатывать маршруты походов 1-3 степени сложности, подбирать для этих походов необходимое снаряжение и питание;
- иметь практический опыт выполнения различных обязанностей участниками туристской группы, включая помощника руководителя похода;
- правильно разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками на соревнованиях с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени дня, психологического фактора и т.п.);

- уметь правильно подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию;
- осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;
- изготавливать и знать технологию изготовления некоторых видов личного и группового снаряжения, иметь личное туристское снаряжение для участия в спортивных походах 1 категории сложности;
- знать и применять на практике противопожарные меры при организации бивака, при нахождении в лесу, уметь применять на практике способы тушения лесного пожара;
- способствовать охране природы в походе, знать редкие и исчезающие виды растений и животных, знать повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними;
- знать и соблюдать гигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов;
- знать и применять приемы самоконтроля при проведении тренировок, соревнований, походов;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой;
- знать и применять на практике способы транспортировки пострадавшего в походе;
- знать права и соблюдать обязанности участника спортивного туристского похода, знать права и обязанности руководителя похода;
- принимать активное участие в обсуждении итогов похода, соревнования с целью выявления допущенных ошибок и их исправления, уметь составить отчет о совершенном походе;
- знать правила соревнований по различным видам туризма и спортивного ориентирования, разрядные нормативы;
- иметь опыт участия в различных видах туристских соревнований и соревнований по спортивному ориентированию;
- иметь практический опыт работы в качестве спортивных судей этих соревнований и помощника в постановке дистанции;
- владеть в комплексе всеми навыками, предусмотренными программой, отработанными до автоматизма;

### **Информационные ресурсы**

#### **Список литературы.**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2013.

2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение,2009.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература,2012.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2013.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность,2007 .
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение,2012.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2013.