

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»



Принято решением педсовета  
Протокол № 04  
от «24» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о. директора МКУ ДО ЦДОД  
  
А.А. Солодянкина  
«15» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный турист»**

*Направленность программы: туристско-краеведческая  
Тип программы: модифицированная  
Уровень: ознакомительный*

**Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:  
Иванова Надежда Федоровна  
педагог дополнительного образования**



## 1. Пояснительная записка

### **Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы «Юный турист».**

Одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования является создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитания культуры здоровья, здорового образа жизни.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования внеурочного времени. Программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности составлена для обучающихся 5-9 классов. Программа направлена на раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективны, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Эта программа написана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г. № 30468 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10 от 2014 г.) с изменениями и дополнениями Закону Российской Федерации об образовании, Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования

**Теоретическая значимость программы** заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

**Практическая значимость программы** заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

### **Аннотация**

Туристско-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Направленность программы «Пешеходный туризм»** - туристско- краеведческая, главная задача которой – массовое вовлечение учащихся образовательных учреждений в занятия пешеходным туризмом, в туристско- краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ Туризм и краеведение в системе



дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

## **2.1 Ключевая педагогическая идея, целесообразность, определяющая общую логику построения целостного образовательного процесса**

Заключается в том, что туристская деятельность сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, в первую очередь своей Малой Родины. способности создания единого информационного открытого доступа к информации, знаниям и патриотическим ценностям посредством использования различных видов цифровых информационных ресурсов, так как уровень умственного развития и потенциал нового поколения стал намного выше. В связи с этим, занятия туризмом дают толчок к развитию детского интеллекта, активизируют творческую активность детей, учат мыслить нестандартно.

Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению взаимоотношений. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

И, конечно же, сейчас, в современном мире, определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения. То есть умения детей и подростков действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработке этих умений способствуют - формирование самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также развитие у него собственных этических ценностей. Это возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

## **3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

В наше время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Обучение туризму» положены следующие принципы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

## **4. Авторский компонент программы**

Программа реализуется на территории проживания обучающихся, используется местный компонент и местные природные условия. При реализации программы используются личные разработки занятий педагога.

## **5. Отличительные особенности и новизна программы**

**Новизна программы** в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний. Заключается в том, что она предполагает хорошее физическое развитие через овладение навыками пешеходного туризма, познакомиться с применением в жизненных ситуациях, связанных с охраной жизнедеятельности в экстремальных ситуациях. Программа способствует изучению родного края, патриотического воспитания. Данная программа нацелена на воспитание физических и психологических качеств ребенка, умение работать в группе и быть ответственным за определенный участок работы во время походов.



## **6. Цель и задачи программы «Пешеходный туризм»**

**Цель:** обучение детей и подростков навыкам туризма, создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

#### **Развивающие:**

- Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.
- Развитие силы, выносливости, ловкости, находчивости.

#### **Воспитательные:**

- Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.
- Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

## **7. Возраст обучающихся, сроки реализации программы, объём часов, режим занятий**

**Срок реализации программы** – 3 года. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (продолжительность занятия 45 минут, перемены между занятиями 10 минут).

**Возраст обучающихся** – 14-18 лет.

**Объём часов** – 204 часа в год., 612 ч. За три года.

### **8. Формы проведения занятий, уровни подготовки обучающихся**

**Форма реализации программы** – очная. Учебно-практические занятия в группах позволяют не только решать образовательно-воспитательные задачи, но и широко использовать индивидуальное воздействие на каждого обучающегося.

**Форма организации образовательного процесса** - групповая. Важным фактором в успешном усвоении детьми программного материала является работа с родителями. Она проводится по следующим направлениям:

- родительские собрания
- совместные выходы на природу, в походы выходного дня.
- помощь в организации и участие в мероприятиях.

Содержание программы ориентировано на группы детей.

**Количество обучающихся в группе:** 1 год обучения 13-15 человек.; 2 год обучения 13-12 человек.; 3 год обучения 12 -10 человек.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов обучающихся.

Основные формы занятий:

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

- **Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-состязания, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы.

Занятия первого года обучения проводятся в игровой форме. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того,



занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

**Виды деятельности обучающихся:** игровая, познавательная.

При реализации программы используются различные **методы обучения:**

1. словесные: рассказ, объяснение нового материала;
2. наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;
3. проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Туризм объединяет детей и взрослых. Это — средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы. Знакомясь во время походов с предприятиями, стройками, аграрными и фермерскими хозяйствами, с людьми различных профессий, юные туристы на деле могут убедиться в красоте и значимости по-настоящему трудовых профессии.

**Идеи программы:**

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

## 9. Особенности организации образовательного процесса

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

Предусмотрено на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия планируется живая практическая работа самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

**Ключевыми принципами программы являются:**

1. **«Безопасность»** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.
2. **«Постепенность»** - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:
  - понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
  - спортивное ориентирование;
  - спортивная карта;
  - масштаб;
  - условные знаки спортивной карты;
  - стороны горизонта;
  - компас;
  - азимут;
  - ориентирование по компасу;
  - движение по карте и т.д.
3. **«Разнообразие игровых приемов обучения».**



Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

#### **Смысловая ориентация программы:**

1. Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.
2. Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.
3. Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества и умения безопасного поведения.
4. Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

#### **Занятия туризмом предусматривает:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Учебный план и программа первого года** занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

**Учебный план и программы второго и третьего годов** обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в районных соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туристского детского объединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

#### **Режим и организация работы туристского объединения.**

Программа обучения рассчитана на 204 учебных часов в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в т.ч. подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования первого года обучения включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-



тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов и графиков, составленных с учетом местных условий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Практические занятия лучше планировать разноплановыми: 0,5 часа физическая тренировка, 1,5-2,5 часа практическая отработка темы.

#### **Основные виды деятельности**

- Теоретические занятия-лекции;
- Практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- Учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- Участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения, каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый (Таблица 1. «Матрица разноуровневой образовательной программы»).

- Стартовый уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках, достижение уровня физического развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14 и участия в лыжном и пешем учебно-тренировочных походах 1 категории сложности.

- Базовый уровень предполагает самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности, достижение уровня физического развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном пешем походе 2 категории сложности и прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14, 16.

- Продвинутый уровень предполагает ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе; понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства, достижение уровня физического развития, достаточного для участия в пешем учебно-тренировочном походе 3 категории сложности и прохождения сверхкоротких, коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16, 18, овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

Программа содержит признаки разноуровневости:

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

#### **Карта формирования результатов по направленности программы:**

**Способ оценивания:** тесты, практические задания, результаты мероприятий туристско-краеведческой направленности.

**Критерии:** набор умений и навыков по направленности программы.

#### **1 год обучения:**

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностях родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;



- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

### 2 год обучения:

- демонстрация знаний в истории и природных особенностях родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта деятельности в многодневных походах и различных соревнованиях.

### 3 год обучения:

- демонстрация системных знаний в истории и природных особенностях родного края;
- владения понятийным аппаратом в области туризма;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владение техникой физических навыков туристкой деятельности;
- наличие опыта соревновательной деятельности, походной, проектной и социально-значимой деятельности.

#### Измеритель:

трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

#### Уровень и критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

- **Низкий уровень (1 балл)** - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопроса теста, его объём знаний по программе менее чем  $\frac{1}{2}$ ;
- **Средний уровень (2 балла)** – ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более  $\frac{1}{2}$ .
- **Высокий уровень (3 балла)** – ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

#### Уровень и критерии оценки практической подготовки обучающихся:

- **Низкий уровень (1 балл)** - ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбиение бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;
- **Средний уровень (2 балла)** – ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбирает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;

Высокий уровень (3 балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбирает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
1. Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	Устный опрос	в течение года	3-высокий
	Тестирование	конец года	2-средний 1- низкий
2. Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение	в течение года	3-высокий 2-средний 1- низкий
	Самостоятельное проведение привала и разбиение бивака. «Праздник первого костра»		

Показатели (оцениваемые параметры)	Категории	Теоретическая подготовка
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) 2. Владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, осмысленность и правильность использования специальной подготовки туриста.	Пониженный уровень (0) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ Повышенный уровень (2) – обучающийся освоил практически весь объём знаний,



		предусмотренный программой в конкретный период
--	--	--

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические умения и навыки, предусмотренные программой ( по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических навыков и умений программным требованиям	Пониженный уровень 0 (обучающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков. Базовый уровень - 1 (обучающийся овладел более ½ умений и навыков) Повышенный уровень - 2 ( овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренной программой в конкретный период.
Интерес к занятиям и практические навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практических заданий.	Пониженный уровень- Базовый уровень (1) – работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу Повышенный уровень (2) – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

<b>Название уровня</b>	Стартовый	Базовый	Продвинутый
<b>Способ выполнения деятельности</b>	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
<b>Метод исполнения деятельности</b>	С подсказкой, по образцу, опорной схеме	По памяти, по аналогии	Исследовательский

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу	2	2	
2.	Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта. П. Сеймчан. Природные условия. Памятники истории и культуры.	12	8	4
3.	Топографическая подготовка и ориентирование.	20	4	16
4.	Начальная туристская подготовка	56	16	40
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	6	2	4
6.	Физическая подготовка	18	1	17
	Экскурсии. «Зимняя капель» к р. Сеймчанке. «Весенняя сказка» - на лыжах к пойме р. Сеймчанка. «Лес- полон чудес» - на поля с растительным покровом лекарственных трав (Иван-чай, пижма, ромашка, тысячелистник, крапива, полынь им т.д. Участие в Проведение однодневных походов.	18	3 * 6 ч=18 ч	
	Участие в походе выходного дня к мемориалам «Вахта Памяти».	28	* 4 ч =12 ч 28 ч	
	Участие в туристских соревнованиях	32	* 8 ч =32 ч	
	Итого:	204	33	171

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика



1. 18.09	<p>Введение в программу (2 часа: теория 2 часа). Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы знаков «Юный турист» и «Турист России».</p> <p>Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей.</p> <p>Заполнение анкет (туристических паспортов) членов объединения.</p>	2	2	—
2.	<p>Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта. п. Сеймчан Среднеканского района. (12 часов: теория 8 ч., практика 4 ч.). Основные сведения о природных условиях Среднеканского района: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.</p> <p>Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие.</p> <p>Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.</p> <p>Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста.</p> <p>Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы. Практические занятия.</p>	12	8	4
3.	<p>Топографическая подготовка и ориентирование. (20 часов: теория 4ч., практика 16ч.).</p> <p>Понятие топографической карты, ее значение для туристов.</p> <p><u>Масштаб.</u> Виды масштабов. Масштабы топографических карт.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.</p> <p><u>Условные знаки</u></p> <p>Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.</p> <p><u>Рельеф.</u> Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Топографические диктанты, упражнение на запоминание знаков, игры.</p> <p><u>Ориентирование по горизонту. Азимут.</u></p> <p>Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.</p> <p>Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж)</p> <p>Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.</p> <p><u>Компас, работа с компасом.</u></p> <p>Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.</p> <p>Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.</p> <p>Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.</p> <p>Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).</p> <p>Движение по азимуту, прохождение азимутных отрезков.</p> <p><u>Измерение расстояний.</u></p>	20	4	16



	<p>Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.</p> <p>Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Практические занятия.</p> <p>Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.</p> <p>Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.</p> <p><u>Способы ориентирования.</u></p> <p>Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.</p> <p><u>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.</u> Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>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.</p>			
4.	<p>Начальная туристская подготовка (56 часов: теория 16 ч., практика 40ч.)</p> <p>Правила организации и проведения туристических походов.</p> <p>Инструкция по организации и проведению туристических походов и экскурсий с обучающимися. Кодекс туриста.</p> <p>Определения цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе.</p> <p>Обязанности командира туристической группы, штурмана, завхоза, завпита.</p> <p>Дисциплина в походе.</p> <p>Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.</p> <p><u>Личное и групповое снаряжение.</u> Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов.</p> <p>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.</p> <p>Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.</p> <p>Туристическая палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.</p> <p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.</p> <p><u>Основные узлы, применяемые в туризме.</u></p> <p>Основные типы узлов. Название узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).</p> <p><u>Практические занятия.</u></p> <p>Вязка узлов на время.</p>	56	16	40



<p><u>Питание в туристическом походе.</u> Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристического 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.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.</p> <p><u>Туристический бивак.</u> Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.</p> <p><u>Типы костров и их назначение.</u> Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.</p> <p><u>Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.</u> Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки: их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.</p> <p>Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.</p> <p>Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и само страховка.</p> <p>Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.</p> <p>Обязанности направляющего и замыкающего,</p> <p>Нормы переходов. Режим холодного дня и режим на дневке.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Отработка приёмов и способов преодоление различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.</p> <p>Страховка и само страховка.</p> <p>Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.</p> <p><u>Подведение итогов похода.</u> Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Чистка, ремонт и сдача снаряжения.</p> <p>Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.</p> <p>Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.</p> <p><u>Правила соревнований.</u></p> <p>Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию.</p> <p>Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.</p>			
--	--	--	--



5.	<p><b>Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. (6 часов: теория 2 ч., практика 4 ч.).</b>          Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.          Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.          Клещи, меры профилактики и безопасности.  <i>Практические занятия.</i>          Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.</p>	6	2	4
6.	<p><b>Физическая подготовка. (18 часов: теория 1ч., практика 17 ч.)</b>          Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки.          Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки.          Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.  <i>Практические занятия.</i>          Общая физическая подготовка.          Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры эстафеты.          Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.          Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.  <i>Проведение походов выходного дня.</i>          Участие в районных туристских соревнованиях: Открытие туристского сезона, туристская техника в залах (2 этапа).          Закрытие туристского сезона.</p>	18	1	17
	<p>Экскурсии.          «Зимняя капель» к р. Сеймчанке.          «Весенняя сказка» - на лыжах к пойме р. Сеймчанка.          «Лес- полон чудес» - на поля с растительным покровом лекарственных трав (Иван-чай, пижма, ромашка, тысячелистник, крапива, полынь им т.д.          Участие в Проведение однодневных походов.          Участие в походе выходного дня к мемориалам «Вахта Памяти».          Участие в туристских соревнованиях</p>	18		
	<p>Проведение однодневных походов.          Участие в походе выходного дня к мемориалам «Вахта памяти».          Участие в мини туристских соревнованиях.</p>	18 28 32		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>33</b>	<b>171</b>

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год.	1	1	-
2.	Туризм в России.	3	3	-
3.	Краеведение.	16	4	12
4.	Топографическая подготовка и ориентирование.	20	4	16
5.	Туристская подготовка, в т.ч.:	70	8	62
5.1.	Туристское хозяйство.	24	4	20
5.2.	Тактика и техника пешеходного туризма.	26	2	22
5.3.	Подготовка туристских походов.	20	2	18
6.	Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.	10	4	6
7.	Физическая подготовка.	30	2	28
8.	Экскурсии.	18	4ч+6ч+8ч=18	
9.	Проведение однодневных походов.	12	3 * 4 ч=12	



	3-х дневный зачетный поход «Вахта Памяти».	24	24	
	Итого:	204	26	178

Участие в районных туристских соревнованиях – за сеткой часов учебно-тематического плана.

### Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<b>Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год. (1 час: теория 1 ч).</b> Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.	1	1	-
2.	<b>Туризм в России. (3 часа: теория 3 ч)</b> История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Что такое краеведение? Достижения русских туристов. Что читать о туризме и путешествиях? Виды туризма, формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК). Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры	3	1	2
3.	<b>Краеведение. (16 часов: теория 4 ч, практические 12 ч).</b> Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники. Музеи, интересные природные уголки района, края. Типовое содержание отчета о туристском походе. Практические занятия. Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра	16	4	12
4.	<b>Топографическая подготовка и ориентирование. (20 часов: теория 4ч., практика 16 ч.)</b> Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона. Практическая работа. Описание местности по топографической карте. План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения. Практическая работа. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.	20	4	16



	<p>Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков. Практическая работа. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.</p> <p>Виды ориентирования на туристических соревнованиях: по выбору, в заданном направлении, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Практическая работа. Отработка различных видов ориентирования. Практическая работа. Отработка различных видов ориентирования.</p>			
5.	<b>Туристская подготовка, в т.ч. (70 часов: теория 8 ч., практика 62 ч.)</b>	70	8	62
5.1.	<b>Туристское хозяйство. (24 часа: теория 4ч., практика 20 ч.)</b> Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе. <i>Практическая работа.</i> Составление сметы расходов для многодневного похода. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на ляжках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу. Практическая работа. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода. Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль. <i>Практическая работа.</i> Установка палаток разного типа. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.	24	4	20



	<p>Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Практическая работа. Составление меню для многодневного похода. Привалы и биваки.</p> <p>Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.</p> <p>Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипеноуритановых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.</p> <p>Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ.</p> <p>Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.</p> <p>Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.</p>			
5.2.	<p><b>Тактика и техника пешеходного туризма. (26 часов: теория 2ч., практика 22ч.)</b></p> <p>Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.</p> <p>Ориентирование по горизонту, азимут.</p> <p>Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.</p> <p>Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.</p> <p>Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.</p> <p>Компас, работа с компасом.</p> <p>Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.</p> <p>Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.</p> <p>Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>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. Измерение расстояний.</p> <p>Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.</p> <p>Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.</p> <p>Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.</p> <p>Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.</p>	26	2	22



	Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. <i>Практические занятия.</i>			
5.3.	<b>Подготовка туристских походов. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. (20 часов: теория 2 ч., практика 18 ч.)</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. <i>Практические занятия.</i> 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. Тактика и техника пешеходного туризма. Подготовка туристских походов.	20	2	18
6.	<b>Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (10 часов: теория 4 ч., практика 6 ч.)</b> Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста. Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств. Клещи, меры профилактики и безопасности. <i>Практические занятия.</i> Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	10 3 3 4	4 2 2	6 1 1 4
7.	<b>Физическая подготовка. (30 часов: теория 2 ч., практика 28 ч.)</b> Значение физической подготовки и выносливости. Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Расположение основных мышц на теле человека. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка. Растяжка. Челночный бег.	30	2	28
8.	Экскурсии.	18	4ч+6ч+8ч=18	
9.	Проведение однодневных походов. 3-х дневный зачетный поход «Вахта Памяти».	12 24	3 * 4 ч=12 24	
	Итого:	204	24	180

#### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Азбука туризма.	6	2	4
2.	Краеведческая подготовка туриста.	10	4	6
3.	Экологическая подготовка туриста.	10	4	6
4.	Топография и ориентирование.	30	8	22
5.	Туристское снаряжение.	10	-	10
6.	Туристские узлы.	10	-	10



7.	Техника пешеходного туризма.	64	10	52
8.	Безопасность туризма.	20	10	10
9.	Туристские соревнования.	10	4	6
10.	Основы медицинских знаний.	16	6	10
11.	Физическая подготовка туриста.	20	2	18
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>50</b>	<b>154</b>

### Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Азбука туризма. (6 часов: теория 2 ч, практические 4 ч).</b> Введение. Беседа о туризме и о работе туристского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание). Практические занятия. Разработка маршрутов походов, составление отчетов о пройденных походах.	6	2	4
2.	<b>Краеведческая подготовка туриста. (10 часов: теория 4 ч, практические 6ч).</b> Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны. <i>Практические занятия (семинары):</i> Проведение семинара по туристским районам Северного Кавказа (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.	10	4	6
3.	<b>Экологическая подготовка туриста. (10 часов: теория 4 ч, практические 6 ч).</b> Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе. <i>Практические занятия (семинары):</i> Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.	10	4	6
4.	<b>Топография и ориентирование. (30 часов: теория 8ч., практика 22 ч.)</b> 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	30	8	22



	<p>формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>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.</p> <p>Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.</p> <p>Ориентирование в сложных условиях.</p> <p>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.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.</p> <p>Соревнования по ориентированию.</p> <p>Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП).</p> <p>Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.</p> <p>Снаряжение ориентировщика.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Участие в соревнованиях по ориентированию.</p> <p>Топографическая съемка, корректировка карты.</p> <p>Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.</p>			
5.	<p><b>Туристское снаряжение. (10 часов: практические 10 ч).</b></p> <p>Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость.</p> <p>Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.</p>	10	-	10
6.	<p><b>Туристские узлы. (10 часов: практические 10 ч).</b></p> <p>Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению.</p> <p>Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брашшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.</p>	10	-	10
7.	<p><b>Техника пешеходного туризма. (64 часа: теория 10 ч., практика 52 ч.)</b></p> <p>Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.</p>	64	10	52



	<p>Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.</p> <p>Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.</p> <p>Категорирование пеших походов.</p> <p>Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности.</p> <p>Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.</p> <p>Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы.</p> <p>Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.</p> <p>Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов.</p> <p>Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.</p> <p>Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.</p>			
8.	<p><b>Безопасность туризма. (18 часов: теория 10ч., практика 8 ч.)</b></p> <p>Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.</p> <p>Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.</p> <p>Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.</p> <p>Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС.</p> <p>Практические занятия, семинары.</p> <p>Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.</p>	18	10	8
9.	<p><b>Туристские соревнования. (10 часов: теория 4 ч., практика 6 ч.)</b></p> <p>Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам.</p> <p>Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму.</p> <p>Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).</p>	10	4	6



	<p>Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).</p> <p><i>Практические занятия.</i> Участие в туристских соревнованиях.</p>			
10.	<p><b>Основы медицинских знаний. (16 часов: теория 6 ч., практика 10 ч.)</b></p> <p>Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.</p> <p>Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.</p> <p>Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.</p> <p>Аклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.</p> <p>Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.</p> <p>Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.</p> <p>Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.</p> <p>Уход за больным в походе.</p> <p>Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.</p>	16	6	10
11.	<p><b>Физическая подготовка туриста. (20 часов: теория 2 ч., практика 18 ч.)</b></p> <p>Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма.</p> <p>Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия.</p> <p>Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость.</p> <p>Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.</p> <p>Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.</p>	20	2	18
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>50</b>	<b>154</b>



## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### Содержание программы 1 года обучения.

#### **1. Введение в программу (2 часа: теория 2 ч).**

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей.

Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения.

#### **2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Среднеканского района (12 часов: теория 8 ч, практические 4 ч).**

Основные сведения о природных условиях Среднеканского района: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы. Практические занятия.

#### **3. Топографическая подготовка и ориентирование (20 часа: теория 4 ч, практические 16 ч).**

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Компас, работа с компасом.

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

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. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия

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

Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия



Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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.

#### **4. Начальная туристская подготовка. (56 часов: теория 16 ч, практические 40 ч).**

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

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

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения 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.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практические занятия.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы. Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практические занятия. Вязка узлов на время.

Питание в туристском 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 одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

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

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

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. Практические занятия.

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах. Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке. Практические занятия.

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.



Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.  
Практические занятия.  
Чистка, ремонт и сдача снаряжения.  
Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.  
Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

#### **5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (6 часов: теория 2, практические 4 ч)**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

#### **6. Физическая подготовка. (18 часов: теория 1 ч, практические 17 ч)**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

Проведение походов выходного дня.

Участие в районных туристских соревнованиях: Открытие туристского сезона, туристская техника в залах (2 этапа), Закрытие туристского сезона.

### **Содержание программы 2 года обучения.**

#### **1. Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год. (1 час: теория 1 ч)**

Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.

#### **2. Туризм в России. (3 часа: теория 3 ч)**

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Что такое краеведение? Достижения русских туристов. Что читать о туризме и путешествиях?

Виды туризма, формы туристских мероприятий.

Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК).

Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры.

#### **3. Краеведение. (16 часов: теория 4 ч, практические 12 ч).**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, районе: географическое положение и туристические возможности края, района: реки, озера, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир края, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, знатные люди района, края, история края, района, места боевой и трудовой славы, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки района, края. Типовое содержание отчета о туристском походе. Практические занятия.

Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.

#### **4. Топографическая подготовка и ориентирование. (20 часов: теория 4 ч, практические 16 ч).**

Обзор материала пройденного в первый год занятий.



Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона. Практическая работа. Описание местности по топографической карте.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

Практическая работа. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.

Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

Практическая работа. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.

Виды ориентирования на туристических соревнованиях: по выбору, в заданном направлении, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практическая работа. Отработка различных видов ориентирования.

## **5. Туристская подготовка (70 часов: теория 8 ч, практические – 62 ч).**

### **5.1. Туристское хозяйство. (24 часа: теория 4 ч, практические 20 ч).**

Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

Практическая работа. Составление сметы расходов для многодневного похода.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практическая работа. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

Практическая работа. Установка палаток разного типа.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды.

Топоры, пилы.

Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практическая работа. Составление меню для многодневного похода.

Привалы и биваки.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.



Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипропиленовых ковров. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе. Практическая работа. Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ. Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

## **5.2. Тактика и техника пешеходного туризма. (26 часов: теория 2 ч, практические 22 ч)**

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Компас, работа с компасом.

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

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. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия

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

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия

## **5.3. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.**

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

## **6. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (10 часов: теория 4, практические 6 ч)**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

## **7. Физическая подготовка. (30 часов: теория 16 ч, практические 28 ч)**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости,



упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.  
Проведение походов выходного дня.  
Участие в районных туристских соревнованиях: Открытие туристского сезона, туристская техника в залах (2 этапа), Закрытие туристского сезона.

### **Содержание программы 3 года обучения.**

#### **1. Азбука туризма (6 часов: теория 2 ч, практические 4 ч).**

Введение. Беседа о туризме и о работе туристского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия. Разработка маршрутов походов, составление отчетов о пройденных походах.

#### **2. Краеведческая подготовка туриста (10 часов: теория 4 ч, практические 6ч).**

Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам Северного Кавказа (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

#### **3. Экологическая подготовка туриста (10 часов: теория 4 ч, практические 6 ч).**

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

#### **4. Топография и ориентирование (30 часов: теория 8 ч, практические 22 ч).**

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.

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.

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.

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.

#### **5. Туристское снаряжение (10 часов: практические 10 ч).**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

#### **6. Туристские узлы (10 часов: практические 10 ч).**

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячья уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

#### **7. Техника пешеходного туризма (74 часа: теория 10 ч, практические 64 ч).**

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.

Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Категорирование пеших походов. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности.

Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

#### **8. Безопасность туризма (20 часов: теория 10 ч, практические 10 ч).**

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС. Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

#### **9. Туристские соревнования (10 часов: теория 4 ч, практические 6 ч).**

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности). Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях.



#### **10. Основы медицинских знаний (16 часов: теория 6 ч, практические 10 ч).**

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

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. 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 над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

#### **11. Физическая подготовка туриста (20 часов: теория 2 ч, практические 18 ч).**

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы; рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

#### **Ожидаемый социальный эффект**

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой



деятельности;

- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;

изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;

- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла; сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.); укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

### **Требование к знаниям и умениям по годам обучения**

#### **1 - год обучения:**

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинающие спортсмены должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

На первом этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по тур-многоборью, участвовать в походах 1-3 степени сложности. Этап предполагает выполнение нормативов на значок «Юный Турист России», присвоение юношеских разрядов.

#### **Обучающиеся должны знать:**

1. Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
2. Требования техники безопасности в походе.
3. Общие подходы к организации и проведению походов.
4. Правила движения в походе, меры безопасности.
5. Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
6. Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
7. Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
8. Правила приготовления пищи.
9. Виды биваков, правила его обустройства.
10. Виды костров и их применение.
11. Условные знаки и масштабы карты.
12. Природные особенности родного края.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

1. Применять полученные знания на практике.
2. Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
3. Выполнять общие обязанности участника похода.
4. Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
5. Разбить лагерь в походе.
6. Разжечь костер.
7. Подобрать питание для похода.
8. Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
9. Ориентироваться по горизонту и местным предметам. Собрать аптечку в поход.

#### **2 год обучения:**

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что участники многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, особенно в деле обеспечения безопасности.

На втором этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах. Этап предполагает присвоение 2 – 3 спортивных разрядов.

#### **Обучающиеся должны знать:**

1. Алгоритм подготовки похода.
2. Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
3. Правила психологии общения в походе.
4. Специфику отдельных видов туризма.
5. Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
6. Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
7. Спортивный туристский инвентарь.



8. Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.
9. Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

**Обучающиеся должны уметь:**

1. Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
2. Составлять отчет о походе.
3. Выполнять все операции походного быта.
4. Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
5. Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
6. Самостоятельно ориентироваться на местности.
7. Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
8. Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
9. Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
10. Ориентироваться по звуку, следам.
11. Правильно действовать в случае потери ориентира.
12. Преодолевать естественные и искусственные преграды.
13. Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности

3 год обучения:

**Обучающиеся должны знать:**

1. Нормативно – правовые документы по пешеходному туризму и ориентированию.
2. Структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе.
3. Задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково – спасательным работам.
4. Профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении.
5. Причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

**Обучающиеся должны уметь:**

1. Организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности.
2. Проходить дистанции (лично, связкой, группой) по пешеходному туризму в соответствии с требованиями Регламента.
3. Оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов.
4. Организовать и провести поисково – спасательные работы.
5. Ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе.
6. Применять самомассаж.
7. Составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

**Результаты:**

- участие в 1-3-х дневных походах и районных соревнованиях;
- выполнение нормативов и разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юн. разряд, Юный турист, Турист России);
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**Формы контроля:**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико- педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

**Основные формы аттестации являются:**



- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов (для определения подготовленности на начальном, базовом и продвинутом уровнях);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **Самоконтроль**

Самоконтроль применяется с целью получения информации о состоянии организма спортсмена и его реакции на применяемую тренировочную нагрузку. Проводит контроль сам спортсмен, записывая полученные данные в дневник тренировки. Наиболее часто при самоконтроле регистрируются показатели частоты пульса в покое (по утрам), масса тела, качество сна, самочувствие, аппетит, оценка состояния после тренировки. Такой контроль Квалифицированные спортсмены проводят ежедневно. Научно-методический контроль Научно-методический контроль применяется только на уровне групп высшего мастерства с использованием методов объективной регистрации параметров подготовленности: биохимических, медико биологических, психических и др. Наиболее существенный метод оценки особенностей и состояния подготовленности спортсмена – обследование особенностей и уровня развития кислородно-транспортной и сердечно-сосудистой системы.

#### **Критерии оценки эффективности работы по программе:**

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента обучающихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития обучающихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности обучающихся.
5. Сформированность у обучающихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

#### **Литература для педагога:**

- 1.Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
- 2.Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
- 3.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. — М., 2002.

#### **Литература для обучающихся:**

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к тур-слету” [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 3)Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 4)“Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР) 2007.