МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

Принята решением педсовета
Протокол № 01
от «15» сентября 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директора МКУ ДО ЦДОД
_____ И.А. Сарик
«15» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Юный турист»

Направленность программы: туристско – краеведческая

Тип программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Срок реализации: 408 часов (2 года)

Составитель: Иванова Надежда Федоровна.
Педагог дополнительного образования.

пгт. Сеймчан - 2026 год

Пояснительная записка

Современной общественностью осознается острая необходимость в воспитании здоровых, нравственных, инициативных, творческих граждан, осознающих ответственность за настоящее и будущее своей страны.

Актуальность данных вопросов обозначена в ряде нормативных документов федерального уровня. Так в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» подчеркивается, что дополнительное образование детей и взрослых должно быть направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени. Важность формирования духовно- нравственного развития и физической культуры детей и подростков отмечается в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года».

Дополнительное образование детей в туристско-краеведческой направленности во многом способствует решению этих задач. Разнообразие форм туристской работы направлено на развитие личности, на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития и приобретение навыков самостоятельной деятельности, на становление гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Актуальность программы «Юные туристы» определяется тем, что в условиях социальной среды ученик получает возможность добровольного выбора интересного вида деятельности (походы, путешествия, краеведческие исследования), а педагог получает возможность благотворно влиять на развитие кругозора и формирование основ здорового образа жизни каждого ученика. Актуальность программы «Юные туристы» обусловлена федеральной «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», которая декларирует необходимость формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека через обновление содержания дополнительного образования. Среди приоритетных направлений в этом процессе, ставших основными векторами разработки данной программы, в Концепции обозначены:

- создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации различных профильных форм работы, а также для вовлечения в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта;
- развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей;
- обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биологией, географией, литературой и др.);
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся.

На сегодняшний день остро стоит вопрос о воспитании здорового образа жизни человека, погруженного в современное стрессовое пространство. В условиях перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, негативного влияния СМИ, слабого контроля со стороны семьи необходимо учить подрастающее поколение адаптироваться в быстро меняющейся среде, воспитывая способности к самовыживанию. Этому способствует предлагаемая программа, в рамках реализации которой создаются

условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности.

Уровень программы: базовый.

Реализация данной программы способствует оздоровлению, физическому развитию и приобретению туристско – краеведческих навыков обучающихся через погружение в различные образовательные области:

Нормативно-правовые основания программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Минпросвещения и Минэкономразвития РФ от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

АННОТАЦИЯ

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сведения по экологии, краеведению, топографии, начальное знакомство с судейской практикой, навыки планирования и организации походной деятельности, полученные при реализации программы, играют роль при профессиональном самоопределении

обучающихся и организации дальнейшей жизни.

Новизна программы

Материально-техническая база и территориальная отдаленность образовательного учреждения от областного центра осложняет регулярное участие обучающихся в областных детских соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, где у обучающихся приобретается опыт спортивных выступлений, рост спортивного мастерства, поэтому при составлении программы основной акцент ставится на организацию походной деятельности, усиливаются краеведческая и экологическая еѐ составляющие. В содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания в тесной взаимосвязи с образовательными предметами: география, биология, химия, история.

Цель реализации программы: Формирование личности ребенка, направленное на его развитие, самореализацию и привитие позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Реализации цели программы способствуют следующие педагогические задачи:

1) Обучающие:

– научить основам безопасности в тренировочном процессе;

– научить основам безопасности при прохождении туристского маршрута и спортивной дистанции;

– научить элементарным приемам наблюдения за особенностями природного ландшафта и грамотного описания увиденного;

– расширить кругозор и знания об окружающем мире;

2) Развивающие:

– развивать физическую и познавательную активность обучающихся;

– прививать навыки самообслуживания в полевых условиях;

– развивать логическое мышление и устную речь;

– укреплять здоровье;

3) Воспитательные:

– воспитывать культуру бережного отношения к окружающей среде;

– воспитывать культуру общения и совместной деятельности;

– воспитывать чувство коллективизма;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Срок реализации программы – 2 года. Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность занятия 45 минут, перемены между занятиями 10 минут) 6 часов в неделю. ***Возраст обучающихся*** – 11-18 лет. ***Объем часов*** – 204 часа в год., 408ч. за два года.

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 15-13 человек.; 2 год обучения 12-13 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.

Особенности организации образовательного процесса

Изучение разделов программы происходит циклично. Ежегодное усложнение и расширение ранее полученных теоретических знаний и практических умений происходит с нарастающим уровнем самостоятельности обучающихся.

Первый год обучения является базовым, т.к. дает основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма. Содержание второго года дополнено спецификой судейской практики.

Для успешной реализации программы необходимо учитывать следующие **принципы организации** образовательного процесса:

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

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

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

Занятия проводятся с полным составом объединения, по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые (2 человека
индивидуальные задания, особенно на том этапе обучения, когда начинается судейская специализация.В условиях разновозрастной группы используются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, равномерно распределяются задания в группе в целом. Общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Пример старших приобретает особое значение и обеспечивает усвоение программного содержания каждого занятия каждым ребенком (повторение, закрепление, самостоятельное использование в разных видах деятельности). Разновозрастный коллектив мотивирует участников на саморазвитие и постоянное движение. Возможна дифференциация для каждой подгруппы за счет разных способов выполнения определенного задания.

Таким образом, происходит подготовка ребенка через имитацию реальной жизненной ситуации, в которой ему необходимо действовать, к решению жизненно-важных проблем и реальных затруднений. При обучении используются упражнения на развитие внимания, памяти, предлагаются задания, предполагающие самостоятельную обработку информации с дозированной помощью педагога. При работе над индивидуальным заданием детям предлагается работа с информацией по образцу, алгоритму, вопросам. Объем

предложенных заданий варьируется с учетом интеллектуальных возможностей обучающихся. Задания рекомендуется повторять, возвращаться к ним через некоторое время, меняя ситуацию применения. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются учителя – предметники, школьная медсестра, служба безопасности района проведения мероприятия.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Основные **формы реализации** программы:

- походы, экскурсии, эколого-краеведческие экспедиции;
- лекции с использованием электронных образовательных ресурсов;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- соревнования, игры (теоретические и подвижные), конкурсы;
- научно-практические мероприятия (конференции, конкурсы, олимпиады, семинары и т.д.);
- природоохранная деятельность;
- шефская помощь;
- творческие мастерские.

Формы отслеживания результативности

Результативность освоения содержания программного материала отслеживается в течение каждого года обучения с помощью:

- входного, промежуточного и итогового среза знаний
- тестирования теоретических и практических туристских навыков;
- наблюдения за выполнением групповых обязанностей в учебно-тренировочных походах, при участии в организации туристского бивака в разных погодных условиях. Техническая, тактическая, физическая подготовленность определяется по результативности участия в соревнованиях и определяется по установленным нормативам спортивного туризма и нормам ГТО.Уровень творческого роста определяется посредством участия в отчетных творческих вечерах, тематических конкурсах различного уровня. Форма демонстрации результатов обучающихся: участие в конкурсах, олимпиадах, конференциях, мероприятиях туристско-краеведческой направленности и т.д.

Ожидаемым результатом реализации программы являются сформированные у обучающегося:

- навыки безопасной организации и проведения похода, организации бивака в условиях природной среды в любых погодных условиях;
- умения вести туристский быт, соблюдать санитарно-гигиенические правила, применять навыки ориентирования на местности;
- способность применять в туристско-краеведческой и повседневной деятельности необходимые знания по учебным дисциплинам: географии, биологии, математике, химии, ОБЖ, физической культуре, истории, литературе и др.;
- понимание недопустимости потребительского отношения человека к природе и окружающему миру в целом;

- повышение уровня физического развития посредством туристской деятельности, начальные навыки деятельности по исследованию экологии и истории родного края; навыки работы с различными источниками информации (книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом);
- владение основными способами эффективного взаимодействия с товарищами и взрослыми, способами совместной деятельности в коллективе; ответственное отношение к общественной собственности;
- сформирована модель ведения здорового образа жизни и понимание личной ответственности за собственное здоровье. Реализация программы предполагает привлечение родителей к активному участию в совместной туристко-краеведческой деятельности.

После 1 года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- особенности личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных туристских путешествий в разное время года;
- правила движения во время туристской прогулки или похода;
- правила организации туристского бивака и ведения бивачных работ;
- основные виды естественных препятствий на маршруте и способы их преодоления;
- виды простейших отчетов о походах и краеведческих работах;
- виды, назначение и элементы топографических карт;
- простейшие приемы работы с топокартами;
- способы ориентирования по сторонам горизонта на местности;
- значение гигиены и профилактики заболеваний в походе;
- простейшие приемы оказания доврачебной медицинской помощи;
- состав стандартной аптечки, назначение медикаментов и правила их безопасного использования;
- географические особенности Магаданской области;
- типичных представителей флоры и фауны окрестностей Магадана и Среднеканского района .
- простейшие общепринятые методы проведения наблюдений в природе .

Учебный план программы «Юные туристы»

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ И НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	1 ГОД			2 ГОД		
Основы туристической подготовки	80	22	58	72	23	49
Топография и ориентирование	42	17	25	26	8	18
Краеведение	26	8	18	40	4	36
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	18	10	8	14	6	8
Общая и специальная физическая подготовка	38	5	33	38	2	36
Судейская подготовка	0	0	0	14	7	7
Факультативные занятия	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	204	62	142	204	50	154

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Наименование ТЕМ и РАЗДЕЛОВ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
	1. Основы туристской подготовки	**80**	**22**	**58**
1.	Туристские путешествия ,история	22	-	-

	развития туризма			
2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
3.	Личное и групповое туристское снаряжения	10	2	8
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6
5.	Подготовка к походу , путешествию. Подведение итогов Туристского похода	14	13	1
6	Питание в туристском походе	9	2	7
7	Туристские должности в группе	6	3	3
8	Правила движения в походе.	13	3	10
9	Техника безопасности при проведении туристских походов.	9	7	2
10	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
	2 ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	**42**	**17**	**25**
1	Понятие о топографической и спортивной карте	7	4	3
2	Условные знаки	14	4	10
3	Ориентирование по горизонту, азимуту	4	2	2
4	Компас, работа с компасом.	4	2	2
5	Измерение расстояний .	3	1	2
6	Способы ориентирования	4	2	2
7	Ориентирование по местным признакам	6	2	4
	3 КРАЕВЕДЕНИЕ	**26**	**8**	**18**
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	8	6	2
3	Изучение района путешествия.	6	2	4
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
	4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	**18**	**10**	**8**
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1
2	Походная медицинская аптечка	3	2	1
3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	3	1
4	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	3	3
	5. **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**28**	**2**	**26**
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	-	3
2	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	2	1

	предупреждение спортивных травм на тренировках			
3	Общая физическая подготовка	17	1	16
4	Специальная физическая подготовка	15	1	14
	ИТОГО (6 часов в неделю) 1 год	**204**	**62**	**142**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ» 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Роль знаменитых русских путешественников в развитии страны. История развития туризма в России. Характеристика видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Спортивный и экскурсионный туризм. Туристско- краеведческое движение учащихся «Отечество».

1.2 **Воспитательная роль туризма**

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного

поведения в природе и обществе. Еѐ роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Практические занятия

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

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). О сновные требования к месту бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода

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

плана подготовки похода. Изучение района похода: литература, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Разработка маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по пищи, мытье посуды).

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для
проведения соревнования и оформления мест проведения. Личное и командное снаряжение участников.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Масштабы топографических карт. Какие карты для разработки маршрутов и ориентирования в
пути. Назначение спортивной карты, еѐ отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали.

Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки урезы вод. Формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практические занятия

Изучение на местности изображения предметов, Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо

("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила

обращения с компасом. Ориентир. Визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использованинитки. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение среднего шага (пары шагов), перевод пар шагов в метры. 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 для развития глазомера на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование по карте в походе. Линейные, точечные, звуковые ориентиры, ориентир-цель, ориентир - маяк. Чтение карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и

тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью

подробного текстовоголегенде. описания пути).

Практические занятия

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением
графика.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3.Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Сведения о прошлом края.

Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного
пункта.

Практические занятия

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

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края.

Практические занятия

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

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода. Литература, карты, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи

одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, в зависимость от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Значение самоконтроля. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки и переноски пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5 Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов (основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов). Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Наименование тем и разделов	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
	1.Основы туристской подготовки *(пешеходный туризм)*	**72**	**23**	**49**
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе	8	2	6

1.6	Туристские должности в группе	2	1	1
1.7	Техника и тактика в туристском походе	10	4	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	2	4
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	6
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	**8** **72**	**2** **23**	**6** **49**
	2.Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2.2	Компас. Работа с компасом	4	1	3
2.3	Измерение расстояний	2	1	1
2.4	Способы ориентирования	6	2	4
2.5	Ориентирование. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
2.6	Соревнования по ориентированию	6 **26**	2 **8**	4 **18**
	3.Краеведение			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16
3.2	Изучение района путешествия	8	-	8
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии	14 **40**	2 **4**	12 **36**
	4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	2 **14**	1 **6**	1 **8**
	5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	1	1	

	предупреждение спортивных травм на тренировках			
5.3	Общая физическая подготовка	24	-	24
5.4	Специальная физическая подготовка	12 **38**	 **2**	12 **36**
	6.Начальная судейская подготовка			
6.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	1	1
6.2	Правила туристских соревнований	2	1	1
6.3	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1
6.4	Работа судей на этапах	2	1	1
6.5	Работа службы секретариата и информации	2	1	1
6.6	Работа служб старта и финиша	2	1	1
6.7	Методика судейства отдельных видов	2 **14**	1 **7**	1 **7**
	ИТОГО за период обучения:	 **204**	 **50**	 **154**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ» 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.
Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи (Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.) Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками. Виды туризма.

1.2. Личное и групповое снаряжение
Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Топоры и пилы, чехлы к ним, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлегиТребования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Распределение должностных обязанностей в группе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

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

Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

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

Практические занятия

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

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

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка

плана– графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».
Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.
Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные опасности (недостаточная физическая, техническая,
морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная
подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий,
пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей; объективные опасности (резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия). Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.
Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).
Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.
Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута
всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.
Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.
Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы

устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу.Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.Условные знаки топографических карт.Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной

звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Нервная система — центральная и периферическая. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика:
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллеги. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования. Медицинское обслуживание мероприятия. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Чтение Положения и условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

6.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Распределение обязанностей службы дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Контрольное время на прохождение этапа.

Практические занятия

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

6.5 Работа службы секретариата и информации

Документация соревнований. Подсчет результатов, протоколы соревнований. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

6.6. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата

Практические занятия Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

6.7. Методика судейства отдельных видов Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского

аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия Участие в судействе школьных соревнований по туризму

После 2 года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- подбирать личное снаряжение для экскурсий и походов выходного дня в различные сезоны;
- соблюдать элементарные меры техники безопасности во время занятий, в т.ч. в природной среде;
- оборудовать стоянку на маршруте и безопасно выполнять бивачные работы;
- соблюдать строй и темп движения во время туристских прогулок или походов;
- выполнять обязанности направляющего, замыкающего, дежурного на маршруте;
- соблюдать дисциплину и субординацию во время туристских прогулок или походов;
- ориентироваться по географическим картам Среднеканского района;
- ориентироваться на местности в пределах Среднеканского городского округа;
- читать топографическую карту и выполнять простейшие измерения на ней;
- пользоваться компасом и картой для ориентирования на местности;
- составлять элементарный план местности;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- устанавливать туристический бивак, соблюдая все правила пожарной безопасности.

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Материалы и инструменты: Спальный мешок -1 шт.
   1. Турковрики -13 шт.
   2. Перчатки - 13 пар.
   3. Палатки -3 шт.
   4. Топор, лопата.
   5. Аптечка – 1 набор
   6. Компасы– 10 шт.
   7. Верёвка основная (10 м) - 1 шт.
   8. Верёвка вспомогательная (10 м.) – 1 шт.
   9. Костровое оборудование-1шт
   10. Котелки-2 шт.

3. Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося:
   11. Рюкзак для туристских прогулок.
   12. Спальный мешок.
   13. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
   14. Обувь спортивная (типа шиповки).
   15. Сапоги резиновые.
   16. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
   17. Головной убор.
   18. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
   19. Спортивный тренировочный костюм.

20.Свитер шерстяной.
21.Брюки ветрозащитные.
22.Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
23.Блокнот и ручка.
24.Мазь от кровососущих насекомых.
25.Коврик туристский.
26.Перчатки рабочие.
27.Носки шерстяные.
28.Седушка походная.

Литература для педагога

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезиии картографии при Совете министров СССР. 1988
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. КоломейцевЮ.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 1980. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: “Молодая гвардия”, 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
15. Остапец.А.А. Педагогика туристко-краеведческой работы в школе. Москва “Педагогика” 1985г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.
17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников “Азбука здоровья”) Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. – Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1983.
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: “Petroc”, 1995.
19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры.М.: Новая школа, 1994
20. Шмаков С.А.Каникулы. М.: Новая школа, 1994

Литература для детей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983

6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.