

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# **«Юные туристы ориентировщики»**

**Возраст обучающихся: 10-18 лет**



**Срок реализации: 2 года**

**Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Шутов Анатолий Николаевич**

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краевой центр экологии, туризма и краеведения»

Принята с изменениями  
и дополнениями на заседании  
методического совета  
от «25» августа 2023 г.  
протокол № 1

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»

 Зима Т.М.

Пр. № 229 от 05 сентября 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет  
Срок реализации: 2 года (в год 324 час.)

Автор-составитель:  
Шутов Анатолий Николаевич  
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь  
2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	10
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	11
УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)	13
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	21
УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ (2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)	24
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы ориентировщики» ориентирована на учащихся 10 – 18 лет и составлена в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования,
- Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении,
- Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07),
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р),
- Устава ГБУ ДО «КЦЭТК»,
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в ГБУ ДО «КЦЭТК».

Спортивный туризм и краеведение (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм» **двухгодичная**, с общим объёмом **324 часов** в год из расчета **9 часов в неделю, 3 раза в неделю по 3 часа в день**, причем практические занятия составляют большую часть программы. Состав первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 12 человек.

**Форма обучения:** очная.

В программе представлена первая часть программ занятий туризмом: туристским многоборьем на периодах спортивно-оздоровительной, начальной и тренировочной

туристско-спортивной подготовки (1-2 года обучения). Программа определяет основы многолетней комплексной подготовки спортсменов: туристов-многоборцев в объединении дополнительного туристского образования. Она рассчитана на учащихся в возрасте 10—18 лет (5-11 классы).

Успешное продвижение занимающихся по образовательному спортивно-туристскому маршруту по предлагаемым программам предполагает активное взаимодействие в образовательно-воспитательном процессе педагога и воспитанника, родителей и педагогов, психолога и медицинского работника, физкультурно-спортивного диспансера и общественных туристских кадров.

**Цель программы** - создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности. Программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
- моделирование экстремальных ситуаций;
- пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни; познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира).

**Педагогическая целесообразность.**

Программа предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно туристского маршрута - путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.) и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении. Необходимо, чтобы при этом персонализированные образовательные спортивно-туристские маршруты носили комплексный образовательно-воспитательный характер и проходили через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

**Актуальность**

Систематические многолетние занятия по программам базовой, начальной и учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки при грамотной педагогической инструментровке должны способствовать приобретению воспитанниками знаний: о физической культуре и спорте в своем крае; технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму (туристское многоборье и спортивные походы), спортивному ориентированию, инструкторской туристской и физкультурно-оздоровительной деятельности в своем

классе, школе, объединении дополнительного образования, клубе (объединении) по месту жительства. При этом продвижение воспитанников по персонализированному образовательному туристско- спортивному маршруту предполагается на относительно завершённых уровнях - годовых циклах, успешное освоение которых должно подготовить занимающихся к выполнению определенных Единой всероссийской спортивной классификацией разрядных нормативов по спортивному туризму и для успешного освоения следующего цикла (этапа) туристско- спортивной подготовки (дополнительного образования).

**Новизна** программы заключается в цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности занимающихся. Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырех основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма (туристского многоборья);
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности - в спортивном туризме (спортивные походы) и экспедиционной (научно-исследовательской) деятельности;
- развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

Для успешной реализации программы педагогу необходимо учитывать следующие принципы организации самостоятельности туристско-спортивного объединения туристского многоборья:

- обеспечение общественно полезного, нравственно ценностного и личностно-значимого для занимающихся содержания спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;
- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности воспитанников объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями, самостоятельности, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые виды и формы деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе и социуме;
- гедонистическая направленность, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, мотивов

деятельности, доставляла удовлетворение и радость;

- бескорыстие и отсутствие утилитарности в процессе деятельности. Основное, что должно побуждать ребенка заниматься туристско-спортивной и краеведческо-исследовательской работой - это удовлетворение от занятий любимым делом, эмоционально яркое удовольствие от межличностного общения, постоянное ожидание чего-то нового, необычного;

- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанников следует призывать активно, соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем (приемов) прохождения (преодоления) отдельных элементов (этапов, естественных и искусственных препятствий) и целых блоков (дистанций) спортивных или учебных соревнований (походных маршрутов), особенно во втором и последующих годовых циклах занятий.

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы с занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное - командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей - конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них следует акцентировать внимание как педагогу, так и занимающимся при изучении и освоении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого практического или тренировочного занятия (упражнения) на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности, в том числе ведении здорового образа жизни, туриста-многоборца (спасателя), спортсмена в экстремальных условиях не только природной и техногенной среды, но и непосредственно на дистанциях (этапах) туристских соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальной нагрузкой

(весовые и объемные параметры, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима ее строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально волевого и функционального развития, а также расчетом биоритмов.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода или экспедиции как оздоровительно-восстановительно реабилитационного мероприятия, подготовку к которому необходимо осуществлять планомерно в течение всего календарного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально волевой, физической готовности воспитанников в учебных походах по родному краю. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного (в том числе гендерно ролевого) общения, формированию коллектива.

**Структура программы.** Программа состоит из объяснительной записки, годичных циклов занятий (базовой, начальной и учебно-тренировочного этапа подготовки), перечня оборудования, снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы, и списка рекомендуемой литературы для педагога и воспитанников.

Каждый годовой цикл состоит из дополняющих друг друга:

- *учебного плана занятий объединения* с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического (в том числе на местности) материала;
- *учебной программы занятий объединения* с тематическим планированием и основным содержанием программного материала теоретических и практических занятий в помещении, а также на местности.

*Первый годичный цикл* - занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива - туристской походно-экспедиционной группы из всех занимающихся в объединении.

*Второй годичный цикл* — этап начальной туристско-спортивной подготовки - Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление



психолого-педагогического портрета - характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении (в том числе объединении), социуме. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным туристским походам, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Реализация содержания программ базового, начального и учебно-тренировочного этапов туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности самодеятельного объединения в строгом соответствии с:

- Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07,92 № 293);

- Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ);

- Правилами соревнований по спортивному туризму;

- Правилами соревнований по спортивному ориентированию;

Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ; письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

#### **Планируемые образовательные результаты программы**

В результате освоения материала программы учащиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками:

- оформлять отчет о походе, составлять план наблюдений, вести дневники и записи,

- применять медикаменты по назначению, оказывать первую доврачебную помощь, изготавливать из подручных средств носилки для транспортировки пострадавшего,

- выполнять основные элементарные приемы самомассажа,

- выполнять прохождение технических этапов пешей и лыжной дистанции 2-3 класса, вязать туристские узлы,

- принимать участие в организации туристских соревнований и выполнять обязанности судьи на этапе,

- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью городского, областного масштаба на дистанциях 2-3 класса, а также многодневных пеших походах 1-й или 2-ой категории сложности по родному краю и горной местности.

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям шахматами и к здоровому образу жизни;</li> <li>- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> </ul>
-------------------	---

	- умеют оказывать помощь своим сверстникам.
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;</li> <li>-владеют элементарными навыками планирования своих действий;</li> <li>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;</li> <li>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><i>Закончив первый год обучения, обучающийся должен</i></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме,</li> <li>- виды туризма, и их характеристику,</li> <li>- туристские и разрядные нормативы,</li> <li>- виды туристских соревнований и особенности их проведения,</li> <li>- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов,</li> <li>- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавших, состав мед. аптечки,</li> <li>- значение физической и специальной подготовки туриста,</li> <li>- технику преодоления естественных и искусственных препятствий,</li> <li>- перечень туристского снаряжения для совершения походов,</li> <li>- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников,</li> <li>- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания</li> <li>- обустройство бивака, установка палаток,</li> <li>- приготовление пищи на костре, разжигание костра,</li> <li>- способы ориентирования, назначения карты, компаса,</li> </ul> <p>способы</p>

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения	
		1	2
1.	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	146	112
2.	Голография и ориентирование	44	40
3.	Краеведение	42	36
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	20	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	72
6.	Специальная подготовка	70	74
7.	Факультативные занятия	20	38
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>324</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»  
(1-й год обучения)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	тестирование
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	тестирование
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	зачет
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	зачет
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	зачет
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	опрос
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	зачет
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	10	2	8	опрос
1.10	Подведение итогов похода	34	2	32	беседа
1.11	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	сдача нормативов
		<b>146</b>	<b>22</b>	<b>124</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	тестирование
2.2	Условные знаки	7	3	4	тестирование
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	2	4	зачет
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	зачёт
2.5	Измерение расстояний	5	1	4	зачет
2.6	Способы ориентирования	6	2	4	зачет
2.7	Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	зачет
		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8	беседа

3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	12	2	10	Посещение музея
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	Беседа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	10	2	8	викторина
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	зачет
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	зачет
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	зачет
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	зачет
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	тестирование
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	тестирование
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42	сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	сдача нормативов
		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	
<b>6. Зачетные мероприятия</b>					
1.	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			сдача нормативов
2.	Зачетный поход	Вне сетки часов			зачет
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»  
1-й год обучения**

**1. Основы туристской подготовки (146ч.)**

**1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2ч.)**

**Теория - 2 ч.** Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

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

**1.2. Воспитательная роль туризма (2ч.)**

**Теория - 2 ч.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

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

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

**1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

**Практические занятия – 8ч.** Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

**1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (26ч.)**

**Теория - 2 ч.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

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

привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

**Практические занятия – 24ч.** Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию (18ч.)**

**Теория - 2 ч.** Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

**Практические занятия – 16ч.** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

### **1.6. Питание в туристском походе (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена- туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

**Практические занятия – 8ч.** Составление меню и списка продуктов для 1 3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе (6ч.)**

**Теория - 2 ч.** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по

лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

**Практические занятия – 4ч.** Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

#### **1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий (18ч.)**

**Теория - 2 ч.** Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

**Практические занятия – 16ч.** Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### **1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

**Практические занятия на местности – 8ч.** Отработка техники преодоления естественных препятствий; склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **1.10. Туристские слеты и соревнования (34ч.)**

**Теория - 2 ч.** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

**Практические занятия – 32ч.** Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

#### **1.11. Подведение итогов похода (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов



участникам.

**Практические занятия - 8ч.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Топография и ориентирование (44ч.)**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4ч.)**

**Теория - 2 ч.** Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

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

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия – 2ч.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки (7ч.)**

**Теория - 3 ч.** Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

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

**Практические занятия - 4ч.** Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

### **2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут (6ч.)**

**Теория - 2 ч.** Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия – 4ч.** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **2.4. Компас. Работа с компасом (6ч.)**

**Теория - 2 ч.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адриана. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.

Движение по азимуту, его применение.

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

**Практические занятия – 4ч.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

#### **2.5. Измерение расстояний (5ч.)**

**Теория - 1 ч.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

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

**Практические занятия – 4ч.** 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. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования (6ч.)**

**Теория - 2 ч.** Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

**Практические занятия – 4ч..** Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

#### **2.7. Действия в случае потери ориентировки (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

**Практические занятия – 8ч.** Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Краеведение (42ч.)**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия – 8ч.** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи (12ч.)**

**Теория - 2 ч.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия – 10ч.** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **3.3. Изучение района путешествия (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

**Практические занятия – 8ч.** Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

#### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе (10ч.)**

**Теория - 2 ч.** Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практические занятия – 8ч.** 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 (20ч.)**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3ч.)**

**Теория - 1 ч.** Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание), Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

воздухом, солнцем, водой.

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

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

**Практические занятия - 2ч.** Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка (3ч.)**

**Теория - 1 ч.** Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия – 2ч.** Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6ч.)**

**Теория - 2 ч.** Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая 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 – 4ч.** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (8ч.)**

**Теория - 2 ч.** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия – 6ч.** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка (72ч.)**

**5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений (1ч.)**

**Теория - 1 ч.** 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 физических упражнений различной направленности на укрепление

здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (3ч.)**

**Теория - 1 ч.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

**Практические занятия -2ч.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **5.3. Общая физическая подготовка (43ч.)**

**Теория - 1 ч.** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

**Практические занятия – 42ч.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **5.4. Специальная физическая подготовка (25ч.)**

**Теория - 1 ч.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность,

систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия – 24ч.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **6. Зачетные мероприятия**

### **6.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

### **6.2. Зачетный поход**

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»  
(2-й год обучения)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Физическая культура спорт и туризм	4	2	2	беседа
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	2	1	1	тестирование
1.3	До профессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье	6	2	4	опрос
		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
<b>2. Топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Топография и картография	10	2	8	тестирование
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому	6	2	4	беседа
2.3	Техника и тактик а ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях	25	6	19	опрос
2.4	Топографическая съемка, местности в спортивном походе	10	4	6	зачет
		<b>51</b>	<b>14</b>	<b>37</b>	
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	10	2	8	беседа
3.2	Организация бивачных работ	14	2	12	зачет
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	10	2	8	зачет
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому	12	2	10	зачет
3.5	Питание в спортивных походах и на соревнованиях	10	2	8	зачет
3.6	Режим дня туриста, спортсмена.	8	2	6	опрос
3.7	Общественно полезная работа в походе	6	2	4	беседа
		<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	
<b>4. Краеведение</b>					
4.1	Краеведческое движение «Мое Отечество»	5	2	3	викторина
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской работы	5	2	3	беседа
4.3	Экологические проблемы и охрана, окружающей среды	5	2	3	опрос

4.4	Краеведение на туристских соревнованиях	5	2	3	зачет
		<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
5.1	Личная гигиена, туристов	4	2	2	зачет
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на тренировках	6	2	4	зачет
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	7	2	5	зачет
5.4	Основы анатомического строения человека.	6	4	2	зачет
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4	зачет
5.6	Транспортировка пострадавшего	8	2	6	зачет
5.7	Основные приемы самомассажа.	3	1	2	зачет
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	зачет
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	4	-	4	зачет
		<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
<b>6. Обеспечение безопасности</b>					
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	6	2	4	зачет
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	4	2	2	зачет
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста.	6	1	5	зачет
6.4	Правила, поведения в общественных зрелищных местах на улице и помещении	1	1	-	зачет
		<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	
<b>7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>					
7.1	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	11	1	10	сдача норм
7.2	Техника и тактика, пешеходного туристского многоборья	7	1	6	сдача норм
7.3	Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных	8	1	7	сдача норм
7.4	Судейская практика на соревнованиях	3	1	2	зачет
7.5	Инструкторская практика.	3	1	2	зачет
7.6	Психологическая подготовка.	3	1	2	зачет
		<b>35</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	

<b>8. Спортивные походы (пеший и горный туризм)</b>					
8.1	Подготовка к спортивному походу	6	2	4	участие в походе/зачет
8.2	Привалы и ночлеги	6	1	5	участие в походе/зачет
8.3	Техника, и тактика, в некатегорийных походах	5	1	4	участие в походе/зачет
8.4	Режим походного дня	3	1	2	участие в походе/зачет
8.5	Подведение итогов похода.	3	1	2	участие в походе/зачет
		<b>23</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-	тестирование
9.2	Общая физическая подготовка.	14	-	14	сдача норм
9.3	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	сдача норм
9.4	Основы скалолазания	10	2	8	участие в соревнования
9.5	Прием контрольных нормативов	12	-	12	сдача норм
		<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	
<b>10 Зачетные мероприятия</b>					
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			участие в соревнования
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов			участие в походе/зачет
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>79</b>	<b>245</b>	



**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»  
2-й год обучения**

**1. Основы туристско-спортивной подготовки (12ч)**

**1.1. Физическая культура, спорт и туризм (4ч)**

**Теория – 2ч.** Этапы развитие физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самодетельный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и тп. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам туристского многоборья. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

**Практические занятия – 2ч.** Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований туристского многоборья. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях во втором годовом цикле. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив индивидуальных «образовательных маршрутов» - циклов подготовки к квалификационным и «ответственным» соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

**1.2. Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью) (2ч)**

**Теория – 1ч.** Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

**Практические занятия - 1ч.** Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

**1.3. До профессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье (6ч)**

**Теория – 2ч.** Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. До

профессиональная подготовка воспитанников для получения специальностей и профессий: повара, фотографа, экскурсовода, групповода, геолога, метеоролога, гляциолога, биолога-исследователя, географа-исследователя, менеджера, фельдшера, массажиста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

**Практические занятия – 4ч.** Организация встреч со специалистами сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками туристских баз (инструкторами, бухгалтерами-экономистами, менеджерами); фотографом; музейными работниками (экскурсоводом, научным сотрудником, групповодом); работниками сферы обслуживания (поваром-кулинаром, шеф-поваром); медицинскими работниками (фельдшером скорой помощи, врачом врачебно-физкультурного диспансера) и др.

## **2. Топография и ориентирование на местности (51ч.)**

### **2.1. Топография и картография (10ч.)**

**Теория – 2ч.** Спортивная карта. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Лист карты. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельеф равнинной и горной местности: вершина, седловина, дно, слияние, ребро, выступ, проход, гряда, перемычка, террасы. Скалы и камни. Микрообъекты. Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

**Практические занятия – 12ч.** Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

### **2.2. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности (6ч.)**

**Теория – 2ч.** Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

**Практические занятия –4ч.** Совершенствование знаний туристами- спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

### **2.3. Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях (25ч.)**

**Теория – 6ч.** Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затрачиваемого на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горной местности.

**Практические занятия - 19ч.** Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

### **2.4. Топографическая съемка местности в спортивном походе (10ч.)**

**Теория – 4ч.** Глазомерная и площадная съемки местности. Снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

**Практические занятия – 6ч.** Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности.

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях (70ч.)**

### **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (10ч.)**

**Теория – 2ч.** Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер,

хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самостоятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

**Практические занятия - 8ч.** Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций). Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

### **3.2. Организация бивачных работ (14ч.)**

**Теория – 2ч.** Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе, Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

**Практические занятия -12ч.** Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и др). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.). Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

### **3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное (10ч.)**

**Теория – 2ч.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке,

соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегоричных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

**Практические занятия – 8ч.** Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак, Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберёмся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

#### **3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью (12ч.)**

**Теория – 2ч.** Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровки, головному убору, перчаткам. Страхочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спец полотно, волокуша, каска, перчатки и тп. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и тп.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

**Практические занятия -10ч.** Регулировка спортсменами страхочной системы. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде. Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

#### **3.5. Питание в спортивных походах (10ч.)**

**Теория – 2ч.** Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегоричного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегоричном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение

продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

**Практические занятия - 8ч.** Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

### **3.6. Режим дня туриста, спортсмена (8ч.)**

**Теория – 2ч.** Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена-турмногорца) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия – 6ч.** Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

### **3.7. Общественно полезная работа в походе (6ч.)**

**Теория – 2ч.** Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

**Практические занятия – 4ч.** Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

## **4. Краеведение (20ч.)**

### **4.1. Краеведческое движение «Отечество» (5ч.)**

**Теория – 2ч.** Цели и задачи движения «Отечество». Принципы организации туристско- краеведческого движения учащихся Российской Федерации: добровольность участия, использование средств туризма и краеведения в деятельности детско-юношеских коллективов. Концепция движения и содержание основных тематических программ. Общероссийские массовые краеведческие мероприятия: конференции, семинары, конкурсы и пр. Формы работы участников движения. Общее ознакомление с тематикой программ. Летопись родного края. Исчезнувшие памятники России. Природное наследие, экология. Школьные музеи и туристское мастерство.

**Практические занятия -3ч.** Выполнение в рамках тематики движения «Отечество» программ исследований различного масштаба: изучение наиболее ярких или малоизвестных природных объектов и явлений; систематическая работа по фиксации событий в туристском походе. Создание и описание экологических троп в учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-спортсменах, мастерах своего края.

#### **4.2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции (5ч.)**

**Теория – 2ч.** Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции - природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических объектов). Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

**Практические занятия -3ч.** Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Работа с приборами для зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических, геологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Овладение основными приемами, методикой выполнения (постановки) экологических наблюдений за окружающей средой. Выявление и паспортизация на туристском маршруте экскурсионных объектов. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Составление схемы преодоления в туристском походе препятствия, перевала, брода. Описание геологического профиля. Определение горных пород, певчих птиц (по голосу), представителей животного мира (по следам жизнедеятельности). Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях - в музеях под открытым небом, в походе - на природных объектах.

#### **4.3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды (5ч.)**

**Теория – 2ч.** Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологического неблагополучия. Экологическая культура туриста, спортсмена.

**Практические занятия – 3ч.** Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

### **5. Основы медико-санитарной подготовки (48ч.)**

#### **5.1. Личная гигиена туристов (4ч.)**

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне.

Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

**Практические занятия - 2.** Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

### **5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем (6ч.)**

**Теория – 2ч.** Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

**Практические занятия -4ч.** Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

### **5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов (7ч.)**

**Теория – 2ч.** Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

**Практические занятия – 5ч.** Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

### **5.4. Основы анатомического строения человека (6ч.)**

**Теория – 4ч.** Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система



дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

**Практические занятия – 2ч..** Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

#### **5.5. Оказание первой доврачебной помощи (6ч.)**

**Теория – 2ч.** Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

**Практические занятия – 4ч.** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **5.6. Транспортировка пострадавшего (8ч.)**

**Теория – 2ч.** Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

**Практические занятия -6ч.** Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

#### **5.7. Основные приемы самомассажа (3ч.)**

**Теория – 1ч.** Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

**Практические занятия - 2ч.** Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

#### **5.8. Врачебный контроль и самоконтроль Входное тестирование и диагностика (4ч.)**

**Теория – 1ч.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

**Практические занятия – 3ч.** Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

#### **Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)**

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

#### **5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование (4ч.)**

**Практические занятия – 4ч.** Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определения физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

#### **6. Обеспечение безопасности (17ч.)**

##### **6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях (6ч.)**

**Теория – 2ч.** Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмированные, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

**Практические занятия – 4ч.** Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

##### **6.2. Правила безопасности при занятиях спортом (4ч.)**

**Теория – 2ч.** Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность,

пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

**Практические занятия -2ч.** Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

### **6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена) (6ч.)**

**Теория – 1ч.** Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

**Практические занятия - 5ч.** Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

### **6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте (1ч.)**

**Теория – 1ч.** Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

## **7. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм) (35ч.)**

### **7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса (11ч.)**

**Теория – 1ч.** Цели и задачи, требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

- длинная - тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);
- короткая - техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600-1000);
- личная (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

**Практические занятия – 10ч.** Туристские узлы: рифовый, грейпвайн, шкотовый,

брамшкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме.

Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала. Установка двухскатной палатки (на колышки, крепление за горизонтальные опоры с помощью узлов, петель). Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса техники пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме - 3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;
- переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);
- переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);
- переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между

опорами 15-25 м);

- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

- переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°);

- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25°);

- преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);

- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

- преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);

- преодоление ледовых участков с шероховатой поверхностью (крутизна до 25°);

- прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50-60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 мин.);

- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## **7.2. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса (7ч.)**

**Теория – 1ч.** Пешеходные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса:

- длинная (6-9 этапов, протяженность 3-8 км, сумма баллов не менее 600);
- короткая (5-7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);
- личная (5-7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).

Работа команды на дистанциях, лидирующего и замыкающего участников, наблюдателя, капитана команды.

**Практические занятия – 6ч.** Организация работы команды на дистанциях 2-3-го класса по технике пешеходного туризма:

- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16-20 м);

- переплава по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переплавляются отдельно (длина бревна 16-20 м, расстояние между опорами 20-25 м);

- переплава по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переплавляются отдельно от участников (ширина водотока 6-8 м, длина бревна 10-12 м, расстояние между опорами 20-25 м).

### **7.3. Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ (8ч.)**

**Теория – 1ч.** Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приёмы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

**Практические занятия – 7ч.** Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия на местности. Выполнение отдельных технических приёмов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение командой с пострадавшим отдельных технических этапов лыжной дистанции ПСР:

- переплава пострадавшего через водную преграду по бревну (на волокуше);
- подъем и спуск пострадавшего по склону (на волокуше);
- траверс склона с пострадавшим (на волокуше);
- транспортировка пострадавшего по глубокому снегу (на волокуше).
- ПСР на дистанции соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

### **7.4. Судейская практика на соревнованиях (3ч.)**

**Теория – 1ч.** Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья- контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции.

**Практические занятия – 2ч.** Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Протоколы пункта оценки карт (этапа ориентирования). Предварительная проверка карт участников соревнований на финише. Предварительная проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья.

Практические занятия на местности. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

## **7.5. Инструкторская практика (3ч.)**

**Теория – 1ч.** Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Младшие инструкторы школьного туризма - помощники туристских организаторов школы. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

**Практические занятия – 2ч.** Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей - ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования.

Практические занятия на местности. Посвящение в туристы. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

## **7.6. Психологическая подготовка (3ч.)**

**Теория – 1ч.** Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека? Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

**Практические занятия – 2ч.** Психологическая игра-тренинг «Общение и взаимодействие в туристской группе (команде)». Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроя, командного и индивидуального, на мобилизацию сил для достижения результата. Расслабление и снятие нервного напряжения. Игра-тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

Практические занятия на местности. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях

## **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм) (23ч.)**

### **8.1. Подготовка к спортивному походу (6ч.)**

**Теория – 2ч.** Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям, Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и

технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

**Практические занятия – 4ч.** Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

### **8.2. Привалы и ночлеги (6ч.)**

**Теория – 1ч.** Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

**Практические занятия – 5ч.** Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Обучение навыкам разделки и распиловки дров, Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

### **8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах (5ч.)**

**Теория – 1ч.** Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

**Практические занятия – 4ч.** Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

### **8.4. Режим походного дня (3ч.)**

**Теория – 1ч.** Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного



(светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

**Практические занятия -2ч.** Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения). Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

### **8.5. Подведение итогов похода (3ч.)**

**Теория – 1ч.** Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно- пропагандистской деятельности туристской группы, Составление отчетов по походным должностям (полям): командира, штурмана, завпита, завснапа, метеоролога и др.

Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

**Практические занятия – 2.** Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитап или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Защита выполнения своих должностно полевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)**

### **9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена (2ч)**

**Теория – 2ч.** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

## **9.2. Общая физическая подготовка (14ч.)**

**Практические занятия – 14ч.** Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

## **9.3. Специальная физическая подготовка (10ч.)**

**Теория – 10ч.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

## **9.4. Основы скалолазания (10ч.)**

**Теория – 2ч.** Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полков, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

**Практические занятия – 8ч.** Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжатие теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

## **9.5. Прием контрольных нормативов (12ч.)**

**Практические занятия - 12 ч.** Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

## **10. Зачетные мероприятия**

### **10.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 2-3-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах обучающихся,

## **10.2. Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный поход 1-й или 2-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. *Конспекты занятий:*
  - «Организация туристского путешествия».
  - «Туристское снаряжение».
  - «Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь».
  - «Топографическая подготовка».
2. *Отчеты о походах.*
3. *Альбомы с походными фотографиями.*
4. *Туристские фильмы.*
5. *Топографические карты.*
6. *Карты Сергиевского района.*
7. *Дидактический материал:*
  - по ориентированию,
  - по краеведению,
  - по топографии,
  - по пешеходному туризму.
8. *Документы и положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме.*
9. *Из опыта работы:* «Психологический климат в туристской группе». «Организация и проведение, судейство соревнований по технике пешеходного туризма в условиях зала».
10. *Разработка игр:*  
«Собери карту», «Это надо знать», «Собираемся в поход», «Туристская игротека».
11. *Туристское снаряжение для проведения занятий и соревнований.*

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Дитятиев Е. Памятка организатора туристской работы. - М: Профиздат. 2012 г.
2. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М: Физкультура и спорт. 2012 г.
3. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. - М: Физкультура и спорт. 2013 г.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования. - М: Профиздат. 2014 г.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М: Физкультура и спорт. 2010 г.
6. Константинов Ю. С. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. - М: ЦДЮТЭ. 2012 г.
7. Кошельков С.А. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦДЮТЭ. 2013 г.
8. Кудрявцев В., Колесников А. Туристские слёты и соревнования - М: Профиздат. 2013г,
9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
10. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
11. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
12. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
13. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
14. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
15. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
16. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
17. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
18. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
19. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
21. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: Фис, 1988.
23. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
24. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
25. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
26. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

27. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
28. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
29. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму -М.: ФЦДЮТиК, 2008.
30. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.:, ФЦДЮТиК, 2008.
31. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов.- М.: Советский спорт, 2009.
32. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиз- дат, 1997.
33. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
34. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
35. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
36. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
37. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
38. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
39. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
40. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
41. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
42. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.изд. центр ВЛАД ОС, 2000.
43. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
44. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
45. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
46. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
47. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. - М., ЦРИБ «Турист», 1977.
48. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
49. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

50. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989
51. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. - М.: Коловрат, 1994.
5. Голицын С. Хочу быть топографом. - М.: издат. детской литературы, 1953.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс, 2000
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Константинов Ю.С., Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. - Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
11. Кричевский Р.Л. , Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М.: 2001.
12. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: Русское слово, 2006.
13. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий - М.: ЦДЮТ РФ, 1998.
15. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
16. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: учеб, для общеобразоват. учреждений/А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2013.
17. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путо шествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
18. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях М.: Не дагогика, 1989.
19. Сухов А.Н. Социальная психология. - М.: ИЦ Академия, 2005.
20. Тимофеев М.И. Деловое общение: учебное пособие. М.: **РИОР**, 2004.
21. Физическая культура. Учебник для учащихся 7 5 к л общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского - М.:

Просвещение, 2002.

22. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М.: Просвещение, 1994.

### ***ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА***

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцати летний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.  
Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну.  
В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропую испытаний. Таежные встречи.