

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «РАДУГА» Г.ВОЛГОДОНСКА

Утверждаю  
Директор  
МБУДО «Центр «Радуга»  
г.Волгодонска  
*Г.Л. Герасимова*



Приказ от 01.09.2021 № 201

Дополнительная общеобразовательная программа  
«ЭКО-туризм»

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-азработчик: Водолазова С.В.,  
педагог дополнительного образования.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 31.08.2021 № 1

г. Волгодонск  
2021-2022 г.

## Содержание программы «Эко-туризм»

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения
3. Содержание программы 1-го года обучения
4. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения
5. Содержание программы 2-го года обучения
6. Методическое обеспечение
7. Список использованной литературы

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа эколого-туристской направленности «Эко-туризм» призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей младшего и среднего возраста, раскрытию индивидуальных способностей воспитанников, овладению туристическими навыками, позволяющими ориентироваться в природной среде.

Реализация программы ««Эко-туризм»» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Федеральный уровень:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 № 792-р «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями).

Устав МБУДО «Центр «Радуга»» г.Волгодонска.

Программа «Эко-туризм» является адаптированной к региональному компоненту, программой эколого-туристской направленности.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Посредством туристских навыков развитие ребёнка становится более полным, в плане социализации и развития коммуникативных способностей.

Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристской деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности воспитанника.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для

привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Туристская деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на обучающихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности. Образовательная программа по туризму имеет комплексный подход к воспитанию и обучению обучающихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

#### ***Направленность программы: физкультурно-спортивная.***

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья;

#### **Обоснование значимости программы, ее новизна**

Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

**Новизна предлагаемой программы** заключается в самом содержании, методических формах работы, стремление изучать проблему углубленно, расширенно, в пределах занятия в экосистемном подходе к изложению учебного материала, широком использовании интерактивных методов обучения и разнообразных форм освоения учебного материала. Кроме того, программа предусматривает осознанное участие детей в практических природоохранных акциях. Использование регионального компонента.

#### **Актуальность программы.**

Туристская деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристской деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в

обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др. Актуальность данной программы можно рассматривать с нескольких позиций.

Экологическое образование и воспитание экологической культуры подрастающего поколения становится одной из главных задач, стоящих перед обществом. Чтобы избежать неблагоприятного влияния на экологию, чтобы не делать экологических ошибок, не создавать ситуаций, опасных для здоровья и жизни, современный человек должен обладать элементарными экологическими знаниями и новым экологическим типом мышления.

Программа отвечает потребностям учащихся проявлять свои познавательные, творческие, практические знания. Важным звеном системы непрерывного экологического образования и воспитания является формирование представления об окружающем мире, и очень важно, чтобы эти предст

***Педагогическая целесообразность программы:***

Посредством предложенных педагогических приемов, использования форм, средств и методов образовательной деятельности в заявленной Программе наиболее полно раскрывается возможность каждого воспитанника реализовать свои индивидуальные особенности в различных видах деятельности: спортивной, коммуникативной, психологической. На практике очень важна связь полученных теоретических знаний с возможностью деятельного применения их в бытовых ситуациях. Деятельность воспитанников в процессе обучения предполагает неразрывную связь практики и теории, которую дают соревновательные и экспедиционные моменты. авления включали понимание существующих в природе взаимосвязей, целостного восприятия мира, природы и себя, как части её.

**Цель программы**– способствовать пониманию сути глобальных проблем экологии, подготовить воспитанников к самостоятельному выбору своей мировоззренческой позиции, развивать умения решать проблемы, воспитания гражданской позиции и ответственного отношения к человечеству и среде его обитания

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученные в средней школе;

**Развивающие:**

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

**Воспитывающие:**

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;

- воспитывать коллективизм, способствовать освоению стандартов культуры труда и общения;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

***Отличительные особенности программы:***

- \*отсутствие тестирования при наборе групп;*
- \*широкий диапазон возможности выбора спортивного вида деятельности на любом году обучения*
- \*создание доступной среды для проявления личностных качеств воспитанника*
- \*возможность реализовать творческий потенциал при участии в конкурсной программе различных спортивных фестивалей и слётов( рисование, игра на музыкальных инструментах и д.р)*
- \*познание истории родного края в походах и экспедициях*

***Возраст воспитанников:***

Программа «Эко-туризм» адресована детям от 8 до 12 лет.

1 год обучения - воспитанники 8-10 лет

2 год обучения - воспитанники 10 -12 лет

Условия набора детей в коллектив:

принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

***Наполняемость в объединении:***

*Рекомендуемый состав группы*

первого года обучения – 15 воспитанников.

Второго года обучения – 13-14 воспитанников

***Срок реализации программы:2 года.***

***Формы занятий***

Ведущей формой организации занятий является групповая. Некоторые занятия целесообразно проводить со всем составом объединения, например: лекции, беседы, походы. Для подготовки мероприятий и экскурсий более продуктивной будет работа в подгруппах.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуальная форма ведения занятий.

***СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Программа рассчитана на 2 года

1 год обучения: 216 часов в год,

2 год обучения: 324 часа в год,

***ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ***

Форма организации занятий групповая (индивидуально-групповая, индивидуальная, по звеньям)

Занятия групп 1 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часа в неделю (216 часов в год).

Занятия групп 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, т.е. 9 часов в неделю (324 часа в год).

### **Основные формы деятельности:**

организация экскурсий, походов, туристско-краеведческих экспедиций;

изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;

выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;

изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;

- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию, пешеходному туризму;

участие в различных туристско-краеведческих мероприятиях (соревнованиях, полевых лагерях и лагерных сборах, конкурсах, семинарах и т.д.);

### **Формы контроля:**

Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов)

Итоговый контроль (зачетный поход)

Ожидаемые результаты: (Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.)

Личностными результатами являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;

- формирование туристских умений и навыков.

### **Учащиеся получают возможность для формирования:**

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Регулятивные УУД:**

#### **Учащиеся научатся:**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;

- следовать на занятиях инструкциям преподавателя;

- вносить коррективы в свою работу.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- туристическим умениям и навыкам;

- работать индивидуально и в группе;

- умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

**Коммуникативные УУД:**

**Учащиеся научатся:**

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

**Познавательные УУД:**

**Учащиеся научатся:**

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты ( по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- характеризовать основные физические качества.
- описывать содержание личного и группового снаряжения туриста, описывать способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывать рюкзак.
- описывать технику выполнения вязки узлов, осваивать её самостоятельно, применять различные узлы по их назначению в туристской технике, работать в группах, исправляя свои ошибки и помогая советом;
- описывать все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление, описывать вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания.
- описывать технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу).
- описывать типы компасов, строение и принцип работы. Самостоятельно выполняют ориентирование на местности.
- описывать существующие топографические знаки, находить их на местности.
- выполнять передвижение по азимуту, определять своё местоположение на карте самостоятельно;
- изучать виды препятствий в туризме, описывать, возможные варианты преодоления этих препятствий.
- приобретать знания о природе, истории, культуре родного края;
- проявлять коммуникативные способности при общении с одноклассниками;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдать правила безопасности;

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.



Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на летних сборах.

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования. Большое место также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Члены детского объединения приобретают начальные туристские навыки, навыки организации внеклассной туристско-краеведческой работы. Одновременно они продолжают формирование собственных туристско-краеведческих и экологических знаний, умений, навыков.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

## ***ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ***

### ***Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:*** ***воспитанники должны знать***

\*место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

\*необходимые гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;

\*основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

\*требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

\*требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

\*степень опасности и необходимые меры страховки и самостраховки, а также средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

\*требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

\*навыки сохранения собственной физической формы.

\* Основные источники сведений о районе похода

\*Основные требования к месту привала и бивака в зоне неблагоприятных климатических условий. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.. Меры безопасности

\* Основные источники сведений о районе похода

\*Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов

\*Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности включая руководителя

\*Меры безопасности при проведении тренировочных занятий в походе, при преодолении естественных препятствий.

\*Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований

\*Понятие о различных видах соревнований по спортивному ориентированию

\*Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края

\*Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи

\*Планирование маршрута . Сбор краеведческих сведений о районе похода

\*Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте

\*Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего

### **Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:**

воспитанники должны уметь

\*уметь коммуницировать в группе воспитанников преподавателей

\*оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;

\*готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

\*точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

\*развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

\*определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

\*соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и специальных действий;

\*сохранять психологическую устойчивость к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований;

\*сохранять собственную физическую форму.

1\*Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров

\*Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов

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

\*Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

\*Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

\*Участие в туристских соревнованиях в качестве участников

\*Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея предметных кабинетов

\*Определение масштаба и расстояния по карте.

\*Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте. Измерение азимута. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса. Измерение расстояний на карте и на местности. Определение ориентиров движения, Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери

\*Уход за телом, одеждой и обувью.

\*знание состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход.

\*Оказание первой доврачебной помощи при несложных случаях. Способы обеззараживания воды

\*Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего (без самонаведения)

\*Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

\*Выполнение нормативов по физической подготовке

\*Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.

**Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:**

- владеть основами экологической культуры,

- уметь бережно относиться к окружающему миру, к природе родного края.

- уметь находить общие решения для группы спортсменов

- обладать высокими волевыми, морально-этическими и нравственно-эстетическими качествами

***Способы определения результативности:***

1. Педагогическое наблюдение

2. Педагогический анализ результатов:

\* анкетирования;

\* тестирования;

\* зачётов;

\* опросов;

\* выполнения обучающимися диагностических заданий;

\* участия воспитанников в мероприятиях (соревнованиях, походах, экспедициях, конкурсах, викторинах);

\* активности обучающихся на занятиях и т.п.

3. Вводная диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика

Результативность образовательного процесса определяется с помощью диагностики:

1 этап – предварительная диагностика: выявление уровня знаний.

2 этап – промежуточная диагностика: выявление уровня знаний по пройденным разделам.

3 этап – итоговая диагностика: выявление уровня знаний по программе за год и оценка уровня овладения практическими умениями и навыками.

Оценка уровня обученности осуществляется по трехбалльной шкале:

3 балла: высокий уровень обученности.

2 балла: средний уровень обученности.

1 балл: низкий уровень обученности.

По результатам диагностики заполняется «контрольный лист результатов образовательного процесса».

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- \*участие в городских, областных соревнованиях
- \*получение спортивного разряда, квалификации, звания;
- \*участие в выставках конкурсах, фестивалях, конференциях, слётах, экспедициях, зачетных походах, защите творческих работ и д.р. виды деятельности
- \*получение свидетельств об окончании полного курса обучения по программе;
- \*активное участие в онлайн-проектах(соревнованиях)

**Формы занятий :** рассказ, беседа ,спортивные игры , тесты , экскурсии , практическая работа , экологические акции, индивидуальная работа, работа в малых группах , беседа; зачет , лекция,экскурсия; викторина; консультация; диспут; культпоход;

**Условия реализации :** кабинеты для занятий на базе МБУДО «Радуга», спортивные сооружения, а также необходимое спортивное оборудование( компаса, спортивные карты, иллюстрации с изображением природы; аудио и видеозаписи; компьютер, видеомagniтофон, телевизор, слайды по темам.

**В программу и план включены экскурсии в природу:** в парк, школьный участок, в Музей природы Дона под открытым небом ,дендрарий, на Сухо-Солёновский залив, пос Дубравный, д.р. лесо-парковые зоны, прилегающие к г.Волгодонску.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 год обучения

| № | Тема                                                      | Всего часов | теория | практика |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1 | Введение в образовательную программу. Вводная диагностика | 3           | 2      | 1        |
| 2 | Основы туристской подготовки.                             | 78          | 22     | 56       |
| 3 | Топография и ориентирование. Промежуточная аттестация     | 21          | 6      | 15       |
| 4 | Краеведение. Экологический минимум.                       | 15          | 5      | 10       |
| 5 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь.               | 39          | 12     | 27       |
| 6 | Общая и специальная физическая и техническая подготовка   | 57          | 3      | 54       |
| 7 | Итоговое занятие. Итоговая аттестация                     | 3           | 1      | 2        |
|   | Всего часов                                               | 216         | 51     | 165      |

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Пешеходный туризм»**

1 год обучения

#### **1. Введение в образовательную программу.Вводная диагностика.**

1.Теория. Отбор обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

## **2.1. Основы туристской подготовки.***Туристские путешествия, история развития туризма/ Воспитательная роль туризма*

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

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

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра виды костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района поход. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **2.5. Питание в туристском походе**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

## **2.6. Туристские должности в группе**

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

посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия Должности в группе постоянные и временные. Командир группы.

Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### 2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Практические занятия Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

#### 2.8. Техника безопасности при проведении

туристских походов, занятий

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

Практические занятия Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. карты Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях

Практические занятия Работа с картами различного масштаба.

#### 3.2. Условные знаки. Промежуточная аттестация

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### 3.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Практические занятия Занятие на местности

#### 3.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты,

Практические занятия Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту

#### 3.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения

Практические занятия Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков

различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### 3.6. Способы ориентирования

Ориентирование 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.

Практическое занятие Работа на местности

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия Упражнения на местности

## 3. Краеведение

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

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

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

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

4.3. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

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. Материалы по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Понятие экологии. Экология – как наука, экология на практике. Антропогенный фактор влияния человека на окружающую среду. Катастрофы техногенного характера. Предприятия города и области, работа которых неблагоприятна для окружающей среды.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

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

## 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

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

#### 5.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

#### 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

#### 5.4. Прием транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, - на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## 6. Общая и специальная физическая и техническая подготовка

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

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

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля. Практические занятия Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 6.3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка



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

Практические занятия Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

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

Практические занятия Упражнения на развитие выносливости. упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

| № | тема                                                               | Всего часов | теория | практика |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1 | Введение в образовательную программу.<br>Вводная диагностика       | 3           | 2      | 1        |
| 2 | Основы туристской подготовки.                                      | 108         | 22     | 86       |
| 3 | Тпография и ориентирование. Промежуточная аттестация               | 84          | 18     | 66       |
| 4 | Краеведение.                                                       | 36          | 12     | 24       |
| 5 | Основы гигиены.                                                    | 21          | 9      | 12       |
| 6 | Общая физическая и техническая подготовка.<br>Итоговая диагностика | 72          | 3      | 69       |
|   | Всего часов                                                        | 324         | 66     | 258      |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Пешеходный туризм»

2 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### *1. Введение в образовательную программу. Вводная диагностика.*

1. Теория. Отбор обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

### 2. Основы туристской подготовки.

## 2.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

## 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

## 2.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

## 2.4. Подготовка к походу, путешествию

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

Практические занятия Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## 2.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

## 2.6. Туристские должности в группе

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

#### 2.7. Техника и тактика в туристском походе

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

Практические занятия Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

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

#### 2.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, качественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценки встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 2.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

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

#### 2.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдении само страховки.

Организация и тактика поиска отставшей группы. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

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

#### 2.11. Подведение итогов туристского путешествия .

Форма отчета, справок о прохождении спортивного похода, д.р. сопроводительная документация.

Практические занятия Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе . Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, на отдыхе (примеры из жизни)

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

Практические занятия Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

#### 3.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт .Система прямоугольных координат.

Практические занятия Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

#### 3.3. Топографическая и спортивная карты. Промежуточная аттестация.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты .Способы и правила копирования карт.Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях

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

### 3.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков

### 3.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

### 3.6. Способы ориентирования

Ориентирование 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. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### 3.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Практические занятия Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

## 4. Краеведение

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

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

4.2. Изучение района путешествия Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Понятие экологии. Экология – как наука, экология на практике. Антропогенный фактор влияния человека на окружающую среду. Катастрофы техногенного характера. Предприятия города и области, работа которых неблагоприятна для окружающей среды.

Практические занятия Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

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

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

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

## **5. Основы гигиены.**

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

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

## 5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (соответствует теме 4.2)

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

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки

## 5.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

## 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, - на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## 6. Общая физическая и техническая подготовка

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

6.2 Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  
Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.  
Практические занятия Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.3 Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

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

**Список литературы,  
рекомендуемый для руководителей объединения**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983. -152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988. - 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997. - 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. - 46 с.
8. Елаховский с.Б. Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973. - 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 159 с.
11. Константинов Ю.с. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 - 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). - М.: ЦДЮТур РФ, 1994. - 60с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997. - 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов . с. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов АГ, Константинов Ю.с., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды: - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 36 с.
21. Нурмимаа Вайно. Спортивное ориентирование (Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена). – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс (А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. – М.: Издательский дом «Дрофа»,1999, - 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной эжкспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева, -М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
26. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
27. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. -240 с.
28. Фосенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. -72 с.



29. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
30. Штюмер Ю.А.Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. -96 с.
31. Штюмер Ю.А. Опсности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
32. Энциклопедия туриста /Гл. ред. е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.