



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н.Козлова



Рассмотрено на заседании

методического совета

«30» 08 20 19 г.

Протокол № 4

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Спортивно-туристский клуб «Странник»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7– 8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

**Гришко Артём Васильевич**

педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2019г.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** - туристско – спортивная, туристско – краеведческая.

**Актуальность программы:** туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобразования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

**Цель программы** – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Основные задачи программы:**

1. реализация интереса подростков к путешествиям
2. обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания
3. создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков
4. овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными – умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме
5. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.

### ***Принципы реализации программы:***

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

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год из расчета 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую

часть программы. Программа объединения рассчитана на учащихся 1—5 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические занятия проводятся в 1—3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

### ***Основные формы деятельности***

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

### **Средства оценки выполнения программы:**

- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,

**Минимум знаний, умений и навыков  
членов объединения при завершении  
обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагерь. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание	Основные требования к продуктам,	Составление меню и

	в туристском походе	используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты, но компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. движение по

			азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки

4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10—15%

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Распределение учебной нагрузки по годам обучения*

наименование разделов	Год обучения	1-й год		
	количество часов	Всего	Теория	Практика
<b>Основы туристской подготовки . Туристская подготовка</b>		146	22	124
<b>Топография и ориентирование</b>		44	14	30
<b>Краеведение</b>		42	8	34
<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</b>		20	6	14
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		72	4	68
<b>Специальная подготовка</b>		—	—	—
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Спортивно-туристический клуб «Странник»  
(стартовый уровень).**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>1. Основы туристской подготовки</i></b>					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	—	
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	—	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	самостоятельная работа, туристские игры на местности,
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	туристские игры на местности, походы выходного дня,
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	походы выходного дня,

1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4	туристские слеты, походы выходного дня,
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	туристские игры на местности,
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8	
1.10.	Подведение итогов туристского похода	10	2	8	
1.11.	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
Всего		<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	
2.2.	Условные знаки	7	3	4	топографический диктант, самостоятельная работа, экскурсии, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов,
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	топографический диктант,
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4	топографический диктант,
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.7.	Ориентирование по местным предметам действия в случае потери ориентировки	10	2	8	самостоятельная работа, соревнования, туристские игры на местности,
Всего		<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	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8	самостоятельная работа, экскурсии,
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
Всего		<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	
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
Всего		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	—	

5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42	сдача физ. нормативов,
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	спец. нормативов,
Всего		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

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.

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 туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

#### 1.4. 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, 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. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

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

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

Изучение района похода: изучение 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. 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.

### **1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 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.

### **1.7. Туристические 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.

#### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на 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. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **1.10. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### ***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

#### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное

снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

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, ее 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.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные,

полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. 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. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### ***Практические занятия***

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**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. 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.

### ***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, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### **2.5. 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.

### **2.6. 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. Составление абрисов. Оценка скорости движения. движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере 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.

### ***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.

### **2.7. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее 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, 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, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий

восстановления местонахождения.

### **3. Краеведение**

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

Климат, растительность и животный мир родного края, 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.

#### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

**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, на 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.

#### **3.3. 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.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

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. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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***

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

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: 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.

#### **4.2. 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 в зависимости от хронических заболеваний.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. 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. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

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

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-

**связочный** аппарат. Мышцы, **их строение и взаимодействие**. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения вод воздействием занятий спортом.

## **5.2. 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 о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **5.3. Общая 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 скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

## **Методическое обеспечение программы :**

1. Презентация «Личное снаряжение в пешеходном и горном походе»( Приложение 1)
2. Презентация «Туристические узлы»( Приложение 2)
3. Презентация «Техника движения и преодоления препятствий»( Приложение 3)
4. Презентация «Спортивное ориентирование»( Приложение 4)
5. Методика проведения военно-спортивных, военно-тактических игр на местности (приложение 5)
6. Организация и проведение школьного и районного этапа слета-соревнования Школа безопасности (методические рекомендации) (приложение 6)

## ***Список литературы используемой педагогом***

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебреников А.В.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. *Амундсен Р.* Собрание сочинений 1—5 том. — Ленинград: изд. Главсевморпути, 1937.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Арсеньев В.К.* В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
7. *Баленко С.В.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисс О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
11. *Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. *Выживание в экстремальных условиях.* — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. *Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев.* Минск: 000 «Лазурак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
21. *Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
22. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
23. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971.
24. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
25. *Казан цен А.А.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. — Прага: «Артис», 1984.
27. *Кодыш Э.П., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
30. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
32. *Кублицквей Г.* Весь шар земной. — М.: детская литература», 1986.
33. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987.
34. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. *Куликов В.М., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
36. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. *Лондон Д.* Любовь к жизни. Архангельск: Северо-Западное книжное издательство, 1977.
38. *Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
39. *Обеспечение безопасности в водных путешествиях.* — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.

40. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
41. *Маслов АС.* Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
42. *Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

#### ***Список литературы рекомендованной для воспитанников***

1. *Аппелянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
3. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
4. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
5. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
6. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
7. *Выживание в экстремальных условиях.* — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
8. *Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев.* Минск: 000 «Лазурек», 1996.
9. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
10. *Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
11. *Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.* — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
12. *Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ.* — М.: Просвещение 1991.