

Министерство образования и науки Республики Адыгея  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Образовательный центр № 4 Майкопского района»

«Согласовано»:

Заместитель директора по  
воспитательной работе

Орех Однолетко Н.В.

«2» 09 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБОУ «ОЦ №4  
Майкопского района»

Удоленко Удоленко Л.В.

Приказ № 209/11  
от «26» 08 2024г.

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1  
от «26» 08 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»**

Направленность	туристско-краеведческое
Срок реализации программы	1 год обучения
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	7-11 лет
Педагог дополнительного образования	Пономарева Елена Геннадьевна

п. Победа, 2024 г.

## Содержание:

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный (тематический) план объединения.....	6
3.	Содержание учебного (тематического) плана .....	7
4.	Формы аттестации и оценочные материалы .....	15
5.	Методическое и техническое обеспечение программы .....	16
6.	Список литературы .....	18
7.	Приложения (Календарно-тематическое планирование).....	20

## 1. Пояснительная записка

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. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности, которая при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Актуальность программы. Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях качества такие как, например, умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость, высокая работоспособность, умение преодолевать себя

Направленность дополнительной образовательной программы. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

Новизна программы. Детально изучив типовые программы «Туристы-проводники», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» создана программа, которая на 30-40% отличается от типовых и включает в себя учебный материал по различным видам туризма, изучения правил соревнований и регламента различных видов туризма.

Практическая значимость программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, развитием коммуникативных навыков в группе.

Педагогическая целесообразность программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

Вид программы – модифицированная.

Цель программы - это приобщение детей к систематическому занятию туризмом, изучению культуры и истории родного края, достижение высоких результатов туристско-краеведческой деятельности, приобщение учащихся к активному и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие

- усвоение знаний о своем родном крае, о приемах организации туристского быта
- изучение техники и тактики проведения туристского похода и обеспечения личной безопасности;

Развивающие

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

Воспитательные

- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- физическое и духовное совершенствование.

Отличительные особенности программы.

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку пешеходного туриста.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении походов, преодолении рельефов и климата.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания до врачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Этапы реализации программы.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности, занимающихся на каждом этапе обучения.

Контингент учебного объединения.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 11 лет.

В составе учебного объединения должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько больше детей, учитывая последующий отсев занимающихся.

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам, соревнованиям и получить на каждого ребенка медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (5-6 человек) и индивидуальные занятия, особенно когда изучается специализация.

Периодичность занятий:

- количество занятий в неделю- два часа один раз в неделю.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий.

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;

- практические и теоретические;

- игры, беседы, лекции, походы, конкурсы

Учебный план и программа предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведениях о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Особенно важно воспитывать у ребят сознание коллективизма. Учебный план и программа обучения предусматривает получение, совершенствование, углубление и расширение знаний, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры Республики, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест Адыгеи.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных обучающимся самостоятельно. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии учебного объединения или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода – еще одно средство изучения обучающихся, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Режим и организация работы учебного объединения.

Программы каждого года занятий учебного объединения рассчитана на 72 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории и культуре своего края;
- овладение основами тактики и техники пешеходного и других видов туризма;
- овладение навыками походного быта в климатических условиях родного края.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

Обучающиеся должны:

- владеть начальной туристской подготовкой;
- выполнить нормативы на значок «Юный турист России» или I-III юношеский разряд по одному из видов туризма;
- в полной мере владеть теоретическими и практическими знаниями и навыками по туризму.

Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям,
- осмысленность использования специальной терминологии,
- развитость специальных способностей, соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям,
- свобода владения специальным туристским снаряжением,
- качество выполнения практических заданий.

Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- культура организации своей практической деятельности,
- культура поведения,
- творческое отношение к выполнению практических заданий и участию в соревнованиях и походах,
- аккуратность и ответственность при работе.

## 2. Учебный (тематический) план объединения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак
1	Основы туристской подготовки и техники			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Личное групповое и специальное туристское снаряжение	2		2
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2		2
1.6	Организация питания	2		2
1.7	Правила движения, преодоление препятствий	2		2
1.8	Технические приемы преодоления препятствий	2		2
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2		2
1.10	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2		2
1.11	Туристские слеты и соревнования	2		2
1.12	Подведение итогов туристского похода, соревнования	2	2	
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2		2
2.2	Условные знаки	2		2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут, компас	2		2
2.4	Способы ориентирования, измерения расстояний	2		2
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	2	
3	Краеведение			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2		2
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2
3.3	Изучение района путешествия	2		2
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2		2
4.2	Походная медицинская аптечка	2		2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	10		10
5.4	Специальная физическая подготовка	10		10
	ИТОГО за период обучения	72	9	63

### 3. Содержание учебного (тематического) 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. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства, общественных организаций и органов образования в развитии детско-юношеского туризма и туризма в целом в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, туристском многоборье. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Экскурсионный и зарубежный туризм.

##### 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.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

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. Общественно полезная работа. Туристские традиции своего коллектива. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др.

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

##### 1.3. Личное, групповое и специальное туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних условий, уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви. Как готовить личное снаряжение. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Специальное снаряжение, требования к нему. Рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения. Диаметр веревок. Использование строп и тесьмы. Двойная веревка (сдвоенная, две отдельные веревки). Повреждение веревки. Блокирование

поврежденного участка веревки.

Виды карабинов. Их характеристики. Применение стандартных карабинов с муфтами, не имеющих каких-либо доработок для выполнения технических задач. Применение карабинов имеющих конструктивные доработки, и самодельных карабинов из стальных и титановых сплавов. Применение карабинов без муфт.

Виды блоков, зажимов. Их характеристики. Требования к полиспасту. Натяжение полиспастов. Блоки и тележки, используемые для движения людей. Техника безопасности при работе с блоками, тележками и зажимами.

Стандартные страховочные системы. Самодельные страховочные системы. Требования по конструкции страховочной системы в соответствии с разработками УИАА. Рекомендации ЦРИБ "Турист" по изготовлению самодельного страховочного снаряжения. Блокировка страховочного пояса и беседки. Выполнение и требования к само страховке.

Рукавицы, каски, опорные петли. Требования, предъявляемые к ним. Технические этапы с их применением. Техника безопасности во время работы.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. 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 (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. 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 группового 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 группового снаряжения.

1.6. Организация питания

Значение правильного питания. Вкусовые качества и совместимость продуктов. Два варианта организации питания: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневных туристских мероприятиях (поход, соревнование и т.п.). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в



рюкзаках. Хранение продуктов. Продуктовая палатка. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневных туристских мероприятий. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. 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.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

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.

1.8. Технические приемы преодоления препятствий

Туристские узлы:

- для связывания концов веревки: прямой, академический, встречный, ткацкий, брамшкотовый, грейпвайн;

- для присоединения веревки к объекту (опоре): проводник, проводник-восьмерка, стремя, двойной проводник, беседочный, булинь, австрийский проводник, карабинная удавка, штыковой.

- схватывающие: прусик, австрийский, Бахмана, несимметричный схватывающий;

- контрольные узлы: простой, восьмерка.

Использование узлов в соответствии с их предназначением

Обеспечение страховки и сопровождения при движении первого участника. Применение шеста.

Страховая и сопровождающая веревки.

Переправа первого участника вброд; по льду через реку (наличие течения); через озеро, пруд (течение отсутствует); по бревну через реку; через сухой овраг (каньон) по дну или бревну. Движение по льду. Движение по бревну. Метод маятника.

Траверс склона участником, идущим на командной страховке. Организация страховки участника. Работа с промежуточными точками страховки. Движение траверсом по перилам. Преодоления подъема первым участником с командной страховкой.

Практические занятия

Отработка техники вязания узлов. Движение первого участника. Организация и обеспечение страховки и сопровождения.

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. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10. 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 маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

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.

1.12. Подведение итогов похода, соревнования.

Обсуждение итогов похода, соревнования в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, соревновании. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, 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, соревнований.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

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 топографических карт 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 координат точки 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 топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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, компас

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.

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

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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.).

## 2.4. Способы ориентирования, измерения расстояний

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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.

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

### Практические занятия

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.

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

2.5. 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 по восстановлению 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, 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, 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

Изучение растительного и животного мира. 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. 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 увеличения 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. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. 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 к применению 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 со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

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 под 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. 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. Индивидуальные ежедневные 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.

5.4. Специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

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

#### 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Для осуществления контроля используются следующие формы:

- собеседование;
- самостоятельная работа (в форме ведения дневников самоконтроля, сдаваемых на конкурсы самостоятельных работ и т.п.);
- самоанализ;
- участие в туристских соревнованиях и мероприятиях (с разбором ошибок и подведением итогов соревновательного процесса).

## 5. Методическое и техническое обеспечение программы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «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», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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 степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.



В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения необходимого туристскому объединению

№	Наименование	Количество
1	Каска туристская	15
2	Карабины туристские	15
3	Карабины туристские	15
4	Система страховочная (верх)	15
5	Система страховочная (низ)	15
6	Спусковое устройство	15
7	Жумар	15
8	Веревка 10мм	15

При изучении различных видов туризма возможно применение специального туристского оборудования и снаряжения (плавсредства, альпинистское снаряжение и т.д.)

## 6.Список литературы

### Для детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М., ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. — М., ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М., Знание, 1990.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
10. Краткий справочник туриста. — М., Профиздат, 1985.
11. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М., ЦРИБ «Турист», 1981.
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. — М., Просвещение, 1991.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
15. Шибаев А.В. В горах. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975.
17. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

### Для педагога

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
3. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974.
4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М., ЦРИБ «Турист», 1986.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М., Профиздат, 1990.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., ФиС, 1988.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. — М., ФиС, 1981.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. — М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1990.
15. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М., ФСО РФ, 1997.
16. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. — М., Педагогика, 1985
17. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. — М., ЦРИБ «Турист», 1987.
18. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. — М., ФиС, 1983.
21. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. — М., ФиС, 1987.
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. — М., Просвещение, 1988.
23. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу, — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
25. Физическая подготовка туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.
26. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. — М., Профиздат, 1986.
27. Шибаяев А.В. Переправа. Программированные задания. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Школа альпинизма. — М., ФиС, 1989.
29. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1990.
30. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М., ЦРИБ «Турист», 1992.
31. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., ФиС, 1983.
32. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. — М., ФиС, 1974.

## 7.Приложения

## Календарно-тематическое планирование 2021-2022 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		Всего	Теория	Практика		
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-		
		1	1	-		
2	Личное групповое и специальное туристское снаряжение	2	-	2		
3	Общая физическая подготовка	2		2		
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2		
5	Подготовка к походу, путешествию	2		2		
6	Специальная физическая подготовка	2		2		
7	Организация питания	2		2		
8	Правила движения, преодоление препятствий	2		2		
9	Общая физическая подготовка	2		2		
10	Технические приемы преодоления препятствий	2		2		
11	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2		2		
12	Специальная физическая подготовка	2		2		
13	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2		2		
14	Туристские слеты и соревнования	2		2		
15	Общая физическая подготовка	2		2		
16	Подведение итогов туристского похода, соревнования	2	2			
17	Понятие о топографической и спортивной карте	2		2		
18	Специальная физическая подготовка	2		2		
19	Условные знаки	2		2		
20	Ориентирование по горизонту, азимут, компас	2		2		
21	Общая физическая подготовка	2		2		
22	Способы ориентирования, измерения расстояний	2		2		
23	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	2			
24	Специальная физическая подготовка	2		2		
25	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2		2		
26	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2		
27	Общая физическая подготовка	2		2		
28	Изучение района путешествия	2		2		
29	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2		
30	Специальная физическая подготовка	2		2		
31	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2		2		
32	Походная медицинская аптечка	2		2		
33	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		2		
34	Приемы транспортировки пострадавшего	2		2		
35	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2			
36	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1		
	ИТОГО	72	9	63		

