

Отдел образования муниципального района  
«Город Людиново и Людиновский район»  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023г.  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Прохорова  
01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности**

**«Нам карта и компас указывают путь»**

**Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Разработчик программы:  
Хазикова Наталья Степановна,  
педагог дополнительного образования**

Людиново 2016г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Информационная карта программы.....	3
Пояснительная записка.....	5
Планируемые результаты.....	9
Формы подведения итогов по разделам программы.....	11
Календарный учебный график.....	12
Учебный план первого года обучения.....	13
Содержание программы первого года обучения.....	14
Учебный план второго года обучения.....	25
Содержание программы второго года обучения.....	26
Учебный план третьего года обучения.....	40
Содержание программы третьего года обучения.....	41
Ожидаемые результаты освоения программы.....	43
Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	52
Условия реализации программы.....	52
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	52
Приемы и методы организации образовательной деятельности.....	53
Материально – техническое оснащение.....	54
Список литературы.....	56
<i>Приложение 1. Словарь ключевых понятий</i>	
<i>Приложение 2. Концептуальные идеи образовательной программы дополнительного образования детей</i>	
<i>Приложение 3. Программа мониторинга развития личности по образовательной программе дополнительного образования детей «Нам карта и компас указывают путь».</i>	
<i>Приложение 4. Картографический материал для проведения тренировок и соревнований.</i>	
<i>Приложение 5. Примерные практико-ориентированные (творческие) задания для обучающихся.</i>	
<i>Приложение 6. Формирование регулятивных универсальных учебных действий в процессе освоения программы</i>	
<i>Приложение 7. Задания по проверке знаний по краеведению и топографии</i>	
<i>Приложение 8. Презентация похода 1 категории сложности</i>	
<i>Приложение 9. Отчет о походе 2 категории сложности</i>	
<i>Приложение 10. Отчет о водном походе</i>	
<i>Приложение 11. Результативность участия в соревнованиях и слетах обучающихся</i>	
<i>Приложение 12. Презентация программы «Нам карта и компас указывают путь»</i>	



## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	<b>Название программы</b>	Нам карта и компас указывают путь
2.	<b>Авторы программы</b>	Хазикова Наталья Степановна Евтюхова Татьяна Александровна
3.	<b>Тип программы</b>	модифицированная
4.	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
5.	<b>Год разработки, редактирования</b>	2016, 2019г.
6.	<b>Срок реализации</b>	3 года
7.	<b>Общее количество часов</b>	756 часов.
8.	<b>Характеристика обучающихся</b> (возраст, социальный статус)	13-17 лет
9.	<b>Цель программы</b>	создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности
10.	<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;</li> <li>- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма и выживанию в экстремальных условиях</li> <li>- развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.</li> <li>- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;</li> <li>- обеспечить безопасность спортивных туристских походов и соревнований.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни,</li> <li>- воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;</li> <li>- воспитывать патриотическое отношение к России и своему краю.</li> </ul>
<b>11.</b>	<b>Ключевые компетенции</b>	Ценностно-смысловые, учебно-познавательные, социокультурные, коммуникативные, информационные
<b>12.</b>	<b>Форма занятий</b>	<i>групповая</i>
<b>13.</b>	<b>Режим занятий</b>	-3 раза в неделю по 2 часа – 1-2 год обучения; -3 раза в неделю по 3 часа – 3 год обучения.
<b>14.</b>	<b>Содержание программы</b>	<p>Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по таким профессиям, как спасатель, пожарный, высотник, промышленный альпинист, что может стать определяющим в выборе обучающимися своей будущей профессии.</p> <p>В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, техника пешеходного туризма, общая физическая подготовка.</p>
<b>15.</b>	<b>Место реализации</b>	МКОУ ДО «Дом детского творчества» г. Людиново



## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 13-17 лет базового -уровня освоения.

Стратегическая цель образования в России ориентирована на развитие творческих способностей ребенка, стремления его к самопознанию, самосовершенствованию и самореализации. Учреждения дополнительного образования – центр творческого развития личности, ее самореализации и профессионального самоопределения. Это требует качественного изменения содержания и форм образовательной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность является развивающей и воспитывающей. Она обеспечивает развитие личностных качеств воспитанников в условиях и ситуациях, дающих возможность проявить себя в разнообразных ролях и качествах

Туризм – средство познания своего края, а также средство физического и духовного развития, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации детей. Такого объема и сочетания педагогического воздействия не может дать ни одна другая форма дополнительного образования детей.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;



6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. 8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

9. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

10. Положение о порядке выдачи свидетельства о дополнительном образовании.

Программа «Нам карта и компас указывают путь» относится к модифицированным образовательным программам.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на:

- эффективное средство оздоровления, воспитания и развития подростка, его профессиональной ориентации и социальной адаптации.

- обучение и развитие социализации подростков, которые формируется в коллективно-походной практической деятельности на маршруте, активном пребывании обучающихся в естественно-природных условиях, отвлечении подростка от пагубного воздействия негативной социальной среды.

- самостоятельную деятельность обучающихся, умение строить общественные и личностные отношения, тем самым, облегчая процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Образовательная программа основывается и направлена на расширение предметных компетенций образовательных областей «Физическая культура», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История» общеобразовательной организации (школы).

Программа разработана автором на основе собственного опыта работы и анализа большого количества авторских программ педагогов дополнительного образования из различных регионов РФ, а также:

- программы начальной подготовки обучающихся в объединениях туристско-краеведческого направления «Юные туристы».

- программы начальной туристской подготовки по пешеходному туризму НТП-Б.

- программы подготовки юных спортсменов - ориентировщиков 1-3 года обучения.

**Отличительные особенности** образовательной программы в использовании регионального компонента через практическую исследовательскую деятельность по изучению родного края.



Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и на следующих педагогических принципах:

- Научности. Система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами, основанными на принципе, научности; учете современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- Комплексности. Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции определяет и дополняет развитие других.

- Интеграции - совмещении в одной программе различных направлений.

- Гуманизации - личностно-ориентированный подход в воспитании.

- Деятельностного подхода - любые знания приобретаются во время активной деятельности.

- Соответствия возрастным и индивидуальным возможностям - обучение строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития.

- Адекватности требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует их оптимизации и повышению эффективности.

- Постепенности (пошаговости) и систематичности в образовательной деятельности, следованию от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

- Индивидуализации темпа работы - перехода к новому этапу обучения только после освоения материала предыдущего.

- Повторяемости - цикличность повторения материала.

- Коллективизма. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Программа предполагает трехгодичное обучение.

Программа первого года - программа начального уровня.

Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)



- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

### **Особенности возрастной группы**

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет. Специальных навыков по туристско-краеведческой подготовке не требуется. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

- группы начальной подготовки - 1 год обучения формируются из обучающихся в возрасте 13-14 лет,

- группы совершенствования – 2,3 год обучения состоят из обучающихся 15-17 лет и новичков этого же возраста, которые форсированно проходят начальную подготовку под руководством педагога и опытных туристов из числа обучающихся.

Возможность такой форсированной подготовки обусловлена психологическими и физиологическими особенностями старших подростков, впервые начинающих заниматься в объединении. Они чувствуют себя комфортно среди младших подростков первого года обучения, но спокойно воспринимают советы более опытных сверстников, или опытных обучающихся. Они более самостоятельны, чем младшие подростки, способны управлять своим поведением, в них уже отчетливо проявляется «стремление к взрослости» и для подтверждения своей «идентичности» им лучше подходит среда опытных обучающихся, или их сверстников, чем новичков младшего возраста.

Уровень физического развития подростков 14-15 лет существенно выше, чем у подростков 12-13 лет, они быстрее адаптируются к походным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут на себя обязанности помощников руководителя, организуя походный быт, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практическая деятельность дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость» через собственный опыт и собственную активность.

*Учебные группы смешанные, разновозрастные.* Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

### **Наполняемость групп по годам обучения**

1 год - 12-15 человек; 2 год – 10-12 человек; 3 год – 8-10 человек

*Количество детей* в группах начальной подготовки первого года обучения 12-15 человек, что удовлетворяет требованиям к числу участников пеших походов первой категории сложности (6-15 человек), определенным инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение № 1 к приказу № 293 от 13.07,92 г Министерства образования Российской Федерации). На втором и третьем





годах обучения, количество обучающихся снижается до 8-10 человек, что вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, возрастающим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок по спортивному ориентированию, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися.

**Объем программы:** 756 часов.

**Форма занятий** - коллективные, групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, тренировочные, контрольные занятия, круговая тренировка, соревнования, эстафеты, походы, слеты

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 года, Способ построения учебной программы – концентрический (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение степенного или категорийного похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 1-2 год обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа – 3 год обучения

**Цель программы:** создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма и выживанию в экстремальных условиях
- развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.
- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;
- обеспечить безопасность спортивных туристских походов и соревнований.
- воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни,



- воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;

- воспитывать чувство патриотизма к России и своему краю.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении разделов программы каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, соревновательных мероприятий.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям спасатель, пожарный, высотник, промышленный альпинизм, что может стать определяющим в выборе обучающимися своей будущей профессии.

В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, техника пешеходного туризма, общая физическая подготовка.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** изучения программы «Нам карта и компас указывают путь» являются:

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

-развитие интереса к изучению географии, истории и краеведения;

-формирование туристских умений и навыков.

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

-экологического мышления;

-познавательной мотивации к развитию физической культуры и туризма;

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

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

-мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

-следовать на занятиях инструкциям учителя;

-вносить коррективы в свою работу.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

-понимать цель выполняемых действий;

-адекватно оценивать правильность выполнения задания;

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



- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

### **Коммуникативные УУД;**

*Обучающиеся научатся:*

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

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;

-безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;

-участвовать в степенных и категорийных походах, туристских слетах, соревнованиях

### **Познавательные УУД**

*Обучающиеся научатся:*

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

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

### **Формы и методы организации образовательной деятельности**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.



2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

-лекционные занятия;

-практические занятия;

-тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;

-проведение соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

-участие в туристических слётах, походах, экскурсиях;

-участие в военно-спортивных играх

#### Формы подведения итогов по разделам программы

Раздел программы	Формы подведения итогов		
	1 год	2 год	3 год
Основы туристской подготовки	Зачеты, практические занятия на проверку приобретенных навыков, поход выходного дня, степенной поход	Поход I категории сложности, районный туристско-краеведческий слет	Поход II-III категории сложности, областной и Всероссийский туристско-краеведческий слет
Топография и спортивное ориентирование	Топографический диктант, зачет	Районные соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении и по маркированной трассе	Областные соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении и по маркированной трассе
Техника пешеходного	Контрольные занятия: надевание	Районные соревнования по технике	Областные соревнования по технике



туризма	страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций	пешеходного туризма	пешеходного туризма
Краеведение	Викторины, зачеты, краеведческий диктант	Олимпиады, рефераты, краеведческая атрибуция.	Краеведческие чтения, конференции, олимпиады,
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневный поход	Поход I категории сложности, районный туристско-краеведческий слет	Поход II-III категории сложности, областной и Всероссийский туристско-краеведческий слет
Общая и специальная физическая подготовка	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, 2-3 дневный поход	Районные соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму, районный туристско-краеведческий слет, категорийные походы	Областные соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму, категорийные походы

### Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения Промежуточной аттестации	Дата проведения Итоговой аттестации
--------------	--------	----------------	-------------------	---------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------	------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------



1 год	1	01.09	31.05	108	36	216	2	01.09-31.12 09.01-31.05	декабрь май	
2 год	1	01.09	31.05	108	36	216	2	01.09-31.12 09.01-31.05	декабрь май	
3 год	1	01.09	31.05	108	36	324	2	01.09-31.12 09.01-31.05	декабрь май	май

### Учебный план первого года обучения

№п/ п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.6	Питание в туристском походе	8	2	6
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	4	4
1.10	Туристские соревнования	20	2	18
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	4	4	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки	7	3	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5	Измерение расстояний	5	1	4
2.6	Способы ориентирования	6	2	4
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	2	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.3	Изучение района путешествия	5	2	3
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	2	3



<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.5	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
4.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.7	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
<b>5. Техника пешеходного туризма</b>				
5.1	Основные приемы страховки	5	1	4
5.2	Узлы – классификация по использованию	5	1	4
5.3	Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	6	2	4
5.4	Прохождения технических этапов	12	2	10
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
6.3	Общая физическая подготовка	10	1	9
6.4	Специальная физическая подготовка	10	1	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>
	Зачетный степенной поход	вне сетки часов.		

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ

### 1. Основы туристской подготовки

#### *1.1- Туристские путешествия, история развития туризма*

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения 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. 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.

#### *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. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. 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.

### ***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. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и 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 и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

#### ***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.





Ознакомление с районом 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 похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. 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.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### ***1.7. Туристские должности в группе***

Должности 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.

Постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорганизатор, 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 (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

#### ***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 поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

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

### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

#### ***1.10. Туристские соревнования***

Задачи туристских соревнований. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места 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 соревнований.

### ***Практические занятия***

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

#### ***1.11. Подведение итогов похода***

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление спортивных разрядов участникам.

### ***Практические занятия.***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **2. Топография и ориентирование**

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

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны 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 координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

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. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей, метки высот, урезы вод.

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

### ***Практические занятия***

Изучение на местности предметов, изображенных на карте. 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. 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 измерение азимутов на карте (транспортиром). 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. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами 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.

### ***2.5. Измерение расстояний***

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки.

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, выдерживание 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, 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, действия 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 экскурсионные объектов, музеи***

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсии. 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 о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### ***Практические занятия***

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

#### ***3.3. Изучение района путешествия***



Определение цели и района похода. Сбор сведений 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. Разработка маршрута, составление плана- графика движения. 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. Природоохранная 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 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, водные процедуры (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 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 человека.

#### ***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 одеждой и обувью.

#### ***4.2. Походная медицинская аптечка***

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировку аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

#### ***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 травматизма и заболеваний. 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 или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

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

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, 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 способов транспортировки пострадавшего.

## **5. Техника пешеходного туризма**

### **5.1. Основные приемы страховки**

Основные понятия о технике туризма. Характеристика естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

#### ***Практические занятия***

Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

### **5.2. Узлы – классификация по использованию**

Изучение узлов и их применение

#### ***Практические занятия***

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

### **5.3. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки.**

#### ***Карабины.***

Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки.

#### ***Практические занятия***

Надевание страховочной системы на время

### **5.4. Прохождения технических этапов**

Правила прохождения технических этапов

#### ***Практические занятия***

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с перилами и шестом, броды, переправа болота по кладям и кочкам

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.





## **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

### **Практические занятия**

Ведение дневника самоконтроля.

## **6.3. 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 развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

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

## **6.4. 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 общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.



### ***Практические занятия***

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

### **Учебный план второго года обучения**

№п/ п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1	4
1.4	Подготовка к походу, путешествию	5	1	4
1.5	Питание в туристском походе	5	1	4
1.6	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7	Техника и тактика в туристическом походе	4	1	3
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	5	1	4
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические взаимоотношения в группе	4	1	3
1.10	Действие группы в аварийных ситуациях	4	1	3
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	4	1	3
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	7	2	5
3.2	Изучение района путешествия	6	-	6
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	1	4
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.5	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
4.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.7	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
<b>5. Техника пешеходного туризма</b>				
5.1	Виды и способы страховки	12	2	10



5.2	Узлы	8	2	6
5.3	Прохождения технических этапов	24	6	18
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
6.3	Общая физическая подготовка	44	-	44
6.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24
	ИТОГО:	216	47	169
	Зачетный категорийный поход	вне сетки часов.		

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### 1. Основы туристской подготовки

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

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный, разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Судейские звания.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### Практические занятия.



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

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

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы, оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практические занятия.**

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

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление доходной документации. Утверждение маршрута многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели,

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия.**

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

### **1.5. Питание в туристском походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.



### **Практические занятия.**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе.**

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

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута, доставление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

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

#### **1.7. Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.



Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, рому грунту, через кустарники, по камням, болоту, продвижение 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 не по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проворник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Технику вязания узлов.

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

### **Практические занятия.**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода. Недисциплинированность, слабая предходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута. Недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.



Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия.**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

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

### **Практические занятия.**

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

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях.**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контроль сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы



с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### **Практические занятия.**

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

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия.**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **Практические занятия.**

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

### **Практические занятия.**

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

### **2.2. Компас. Работа с компасом.**

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





### **Практические занятия.**

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

### **2.3. Измерение расстояний.**

Способы намерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение ширины реки, оврага, расстояния до недоступного предмета.

### **Практические занятия.**

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

### **2.4. Способы ориентирования.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде - подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### **Практические занятия.**

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

### **2.5. Ориентирование по местным предметам.**

Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.



Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка, найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. |

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

#### **Практические занятия.**

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

### **2.6. Соревнования по ориентированию.**

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

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

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

#### **Практические занятия.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.



### **Практические занятия.**

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

#### **3.2. Изучение района путешествия.**

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

### **Практические занятия.**

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

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

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.



Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия.**

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия.**

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

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном Ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия.**

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

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

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



Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **5. Техника пешеходного туризма.**

### **5.1. Виды и способы страховки.**

Приемы самостраховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки одновременное и попеременное движение в связке. Взаимная страховка. Совершенствование приемов обращения с веревкой.

#### **Практические занятия.**

Использование индивидуальной страховочной системы, совершенствование приемов самостраховки и страховки при передвижении в связках по скалам, травянистым склонам, деревьям. Совершенствование приемов организации взаимной страховки. Страховки товарища

### **5.2. Узлы.**

Узлы для связывания веревок: прямой, брам-шкотовый, встречный. Для вязания (обвязки): булинь, узел проводника; специальные узлы: стремя, схватывающий и беседка.

#### **Практические занятия.**

Применение узлов в работе на технических этапах. Завязывание узлов на скорость, на предметах.

### **5.3. Прохождения технических этапов.**

Правила прохождения технических этапов.

#### **Практические занятия.**

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск со схватывающим узлом, наведение и сдергивание перил, наклонные перила, преодоление туристической полосы препятствий с самонаведением и снятием перил на скорость и качество.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен, остановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.



Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **Практические занятия.**

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

## **6.3. Общая физическая подготовка.**

### **Практические занятия.**

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и «наклоны» туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами



упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращениями скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поводами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Элементы акробатики.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полущпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных. В искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,5км на время. Катание с гор. Спуски в подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка, перекладина, брус, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка.**

##### **Практические занятия.**

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15км. «Бег в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание



различными способами на дистанции до 800м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой; два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с Укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с





отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением;

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, партнеров по команде и т.д.).

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<b>Туристская подготовка</b>			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	2	14
1.3	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	20	2	18
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7	Особенности других видов туризма	14	2	12
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топография и спортивная карта	9	1	8
2.2	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.3	Соревнования по ориентированию	24	2	22
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.5	Техника безопасности при проведении туристических мероприятий	9	1	8
4.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	15	2	13
<b>5. Техника пешеходного туризма</b>				
5.1	Виды и способы страховки. Узлы	8	2	6
5.2	Прохождения технических этапов	32	4	28
5.3	Соревнования по технике пешеходного туризма	22	2	20
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2



6.2	Общая физическая подготовка	40	-	40
6.3	Специальная физическая подготовка	37	-	37
	ИТОГО:	324	32	292
	Зачетный степенной поход	вне сетки часов.		

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, жумары, крючья скальные и ледовые, самосброс; необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

#### Практические занятия.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения

#### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.



### **Практические занятия.**

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

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

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

### **Практические занятия.**

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия, планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

#### **1 4. Питание в туристском походе.**

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности питания в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при проезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

### **Практические занятия.**

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

**1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**



Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Способы движения: «в лоб», траверсирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

#### **Практические занятия.**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### **1.6. Подведение итогов похода.**

##### **Практические занятия.**

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

**1.7. Особенности других видов туризма (по выбору).** Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

##### **Практические занятия.**

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

##### **Практические занятия.**

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### **2.2. Ориентирование в сложных условиях.**



Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

#### **Практические занятия.**

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### **2.3. Соревнования по ориентированию.**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

#### **Практические занятия.**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение**

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

#### **Практические занятия.**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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



Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

### **Практические занятия.**

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

## **4. Обеспечение безопасности.**

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

### **Практическое занятие.**

Освоение приемов массажа.

### **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

Роль руководителя в группе; подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.



Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

#### **Практические занятия.**

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

#### **Практические занятия.**

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **5. Техника пешеходного туризма**

### **5.1. Виды и способы страховки. Узлы.**

Организация самостраховки для страхуемого применительно к предстоящим нагрузкам и линии падения груза, выбору места и способа страховки. Протравливание веревки и удержание падающего груза. Знакомство с работой тормозных систем для страховки, и амортизаторов для обеспечения безопасности первого в связке.

#### **Практические занятия.**



Отработка приемов страховки на полигоне. Приемы само страховки во время лазания. Лазание с верхней страховкой. Совершенствование приемов страховки. Общепринятые сигналы страхуемого и страхующего при их взаимодействии. Совершенствование узлов.

### **5.2. Прохождения технических этапов.**

Правила прохождения технических этапов

#### **Практические занятия.**

Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время (навесная переправа, «П»- образные перила, траверс склона с альпенштоком; переправа через водные преграды по бревну с перилами, с шестом, вброд, по кладям).

### **5.3. Соревнования по технике пешеходного туризма.**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции. Составление плана прохождения дистанции. Действия участника с учетом вида соревнований.

Снаряжение к соревнованиям.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

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

### **6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

#### **Практические занятия.**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **6.2. Общая физическая подготовка.**

#### **Практические занятия.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.





Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### **6.3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Практические занятия.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### ***Ожидаемые результаты освоения программы***

К концу *первого года* обучения, обучающиеся:



Название разделов	узнают	научатся
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		
Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности.	
Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладывать рюкзак. Подгонять снаряжение. Уход за снаряжением
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение.	Выбирать место для бивака, привала. Устанавливать палатки и размещать в ней вещи. Разводить костер. Заготавливать дрова.
Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составлять план подготовки похода. Изучать район похода. Составлять план-график движения. Подготавливать снаряжение
Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составлять меню и список продуктов. Фасовать и упаковывать продукты. Готовить на костре пищу.
Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдать правила и режим движения. Преодолевать несложные естественные препятствия
Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и а походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий.
Туристские соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника



Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составлять отчет о походе. Ремонтировать снаряжение. Готовить экспонаты для школьного музея и предметных кабинетов
<b>2. Топография и ориентирование</b>		
Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спорт. карт.	Определять масштаб и расстояние по карте. Копировать участки маршрута на кальку
Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Читать и изображать топографические знаки. Определять рельеф по карте
Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерять и строить азимут.
Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентировать карту по компасу. Выполнять прямую и обратную засечки, двигаться по азимуту с помощью компаса
Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерять расстояние на карте и на местности
Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определять ориентиры движения, способы привязки, точки стояния.
Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери	Определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам.
<b>3. Краеведение</b>		
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	Работать со справочным материалом, наносить краеведческие объекты на карты,
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Персоналии.	Разрабатывать маршрут по памятным местам своего края, проводить опросы местных жителей, обрабатывать собранные краеведческие материалы. Оформлять краеведческие отчеты о путешествии.
Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения памятных объектов. Сбор краеведческих сведений о	Готовить доклады, рефераты, фоторепортажи.



	районе похода	
Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Проводить экологические акции, выпускать эколистки, описывать мемориальные объекты
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>		
Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви, Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбирать одежду и обувь для занятий и похода. Выполнять комплекс упражнений утренней зарядки
Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход.
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	Оказывать первую доврачебную помощь. Знать способы обеззараживания воды
Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего
<b>5. Техника пешеходного туризма</b>		
Основные приемы страховки	Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.	Пользоваться альпенштоком
Узлы – классификация по использованию	Узлы	Вязать узлы: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.		Одевать страховочные системы на время
Прохождения технических этапов	Правила прохождения технических этапов	Подниматься и спускаться по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, двигаться по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>		
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	
Врачебный контроль,	Значение врачебного контроля и	Осуществлять самоконтроль и



самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	самоконтроля	вести дневник самоконтроля
Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнять принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%
К концу <i>второго года</i> обучения, обучающиеся		
Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки и развития различных групп мышц	

**Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:**

*Ценностно-смысловых компетенций:*

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода;

*учебно-познавательных компетенций:*

- уметь ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно- познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые графические редакторы, презентации);

*социокультурных компетенций:*

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире (семье, в классе, туристском объединении);
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

*коммуникативных компетенций:*

- владеть приемами общения, умениями находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог;

*информационными компетенциями:*

уметь работать с учебной литературой, искать и собирать необходимую информацию для решения учебных задач.

**Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**



Результативность образовательного процесса в объединении определяется в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации на основании Положения «О проведении аттестации обучающихся «Дома детского творчества».

**При подведении итогов оцениваются следующие параметры:**

- ЗУН;
- Мотивация к занятиям;
- Творческая активность обучающихся;
- Достижения обучающихся.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия обучающихся в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристско-краеведческом слете, участием в зачетных спортивных походах, категорийных походах, выполнением разрядных требований.

### **Условия реализации программы**

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря,
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное,
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Наиболее эффективны с позиций личностно-ориентированного подхода технологии коллективного взаимообучения, (коллективного способа обучения), полного усвоения и технология игры. В условиях занятий туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.



### **Приемы и методы организации образовательной деятельности**

На каждом этапе реализации программы можно использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в т.ч. индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### **Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, олимпиады, конференции и др.

Учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения.

Безусловно, важно педагогу максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших в объединение, постоянно поддерживать ее созданием «Ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы в объединении, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

**Кадровый состав:** квалифицированный педагог, владеющий прикладной психологией, имеющий туристический опыт, позволяющий проводить категориальные походы 2-3 категории сложности;

**Материально-техническое оснащение:**



●оборудованное помещение для теоретических и практических занятий

●спортзал для проведения тренировок

●полигон для практических занятий на местности

●туристическое снаряжение:

1.      Веревки 2х50м., 2х40 м., 4х30 м.

2.      Страховочные системы – 10 шт.

3.      Карабины                          - 50 шт.

4.      Жумары                              - 10шт.

5.      Восьмерки                          - 10 шт.

6.      Компаса                              -10 шт.

7.      Комплекты спортивных и топографических карт

●наличие материального оснащения, необходимого для проведения категорийных походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентированию.





### Список литературы:

#### Для педагогов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей"
3. Бруднов А. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. М.: «Владос», 2000.
4. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов/ И.Е. Востоков.-Москва.,2000
- 5.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук.- Москва.: Академия, 2009.-205с.
6. Гелецкий В.М. Контроль технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме: материалы 7 Всероссийской науч.-практ.конф./В.М. Гелецкий, М.Ю. Станченко.- Красноярск,23-25 апреля 2010.- Красноярск: ИПК СФУ, 2010.-с37-41.
7. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. – М.: МосгорСЮТур, 1995
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: уч-мет пособие/ Ю.С. Константинов.-Москва.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000,- 228 с.
9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2 –е изд.- Казань: РИЦ «Школа», 2007.-148с.
10. Нормативно – правовые документы по ВФСК ГТО . 2014
11. Постановление от 4 июля 2014 года N 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
12. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Москва ГОУ ЦРСДОД, 2003



13 Спортивный туризм в системе образования.- под ред. Губаненкова С.М. СПб.: ИД «Петрополис»,2008.-196с.

**Для родителей:**

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - С.-Пб., 2000.
2. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/ Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М., 1999.
- 3 // Детско – юношеский туризм и краеведение России
- 4.Энциклопедия туриста под ред.Прохорова А.М. Панова В.Г., Гусева А.А. Москва.: научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.-609с.

**Для обучающихся:**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М. ЦДЮТур, 1996.
2. Куприн А. Занимательно об ориентировании - ТСС России, 1996.
- 3.Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897-1997) – М.: ФСО РФ, 1997
4. Рыжавский Г. Я. Биваки - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Фесенко А. Б. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### СЛОВАРЬ КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ

**Абрис** – схематический чертеж местности, составляемый при производстве топографической съемки местности вдоль по съемочным ходам.

**Автономность** – отдельное от других людей существование, положение большей или меньшей независимости от общества. Автономное существование туристской группы в походе влечет необходимость самостоятельного жизнеобеспечения с опорой только на свои силы, ум, знания и труд.

**Адаптация** – приспособление, привыкание организма человека к новой среде обитания, к новым условиям жизни, к новым географическим и климатическим условиям.

**Азимут** – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

**Альпеншток** – (от Альпы и немецк. Stock – палка), прочная деревянная палка длиной 70-150 см. с металлическим наконечником (штычком) и темляком (или без него). Используется как одно из страховочных средств в несложных пешеходных и горных походах.

**Альпинизм** – путешествие в горах, включающее восхождение на горные вершины.

**Археография** – специальная историческая дисциплина, занимающаяся поиском, собиранием, описанием и изданием письменных памятников прошлого – древних рукописей, старинных книг, берестяных грамот и т.п.

**Археология** – наука, изучающая в процессе поиска (гл. образом путем раскопок) быт и культуру древних народов по сохранившимся вещественным памятникам – оружию, предметам быта и культуры.

**Байдарка** – узкая легкая лодка с острым носом, без уключин. Гребцы сидят лицом в сторону движения и гребут двухлопастными веслами. Байдарка легка на ходу, мелко сидит в воде и, имея сравнительно большую



грузоподъемность, обладает хорошими мореходными качествами. Различают байдарки спортивные и туристские (разборные) двух- и трехместные.

**Безопасность** – система мер, исключая возникновение чрезвычайных ситуаций по вине участников в походе, на соревнованиях, тренировках.

**Бивак, бивуак** – (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

**Веревки туристские** – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготавливаются из синтетических (капроновых, нейлоновых) пряжей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

**Велосипедный туризм** – вид самостоятельного туризма. Путешествовать на велосипеде, лучше всего по дорогам местного значения, с асфальтированным или песчано-гравийным покрытием.

**Водный туризм** – вид самостоятельного туризма – походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и др. видах туристских судов.

**Гидрология** – наука, изучающая природные воды и происходящие в них явления и процессы.

**Гляциология** – наука о природе ледников и снежников, на земной поверхности, о подземных льдах – об их строении, составе, физических свойствах, происхождении и развитии, географическом распространении.

**Горизонталы** – кривые линии на топографической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представления о рельефе земной поверхности.

**Долгота** – одна из координат в ряде систем сферических координат, определяющая положение точек на поверхности Земли.

**Дневник туристский** – последовательная (по дням) запись событий туристского похода.

**Заказник** – территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

**Заповедник** – особо охраняемая законом (или обычаями) территория, пребывание в пределах которого строго ограничено или запрещено. При совершении туристских походов требуется специальное разрешение администрации заповедника на его посещение или проход через его территорию.

**Запасной вариант маршрута** – при подготовке многодневного похода, разрабатывается запасной (упрощенный, укороченный) вариант маршрута, на который группа может сойти в случае болезни участников, разливе рек или других непредвиденных обстоятельствах.



**Карабин** – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжен страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей произвольное выскакивание из него веревки.

**Карта** – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

**Катамаран** – судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой. Легкое по весу, простое по устройству и изготовлению. Хорошо управляемое и надежное средство сплава, широко применяется туристами в водных походах.

**Категория сложности (к.с.)** – показатель сложности маршрута спортивного похода от первой до шестой, определяется совокупностью трех классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, количества и разнообразия препятствий.

**Категория трудности (кат.тр.)** – классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий: переправа, перевал, вершина, порог и др.

**Компас** – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

**Коврик** – подстилка на дно палатки, приспособление для сна. Служит для влаго- и теплоизоляции. Наиболее удобен для этих целей К. из полиуретана.

**Командир** – обязанность, выборная должность в туристской группе, помощник руководителя группы. К. – опытный турист, пользующийся авторитетом и уважением товарищей.

**Краеведческий музей** – учреждение, в котором хранятся и экспонируются предметы, рассказывающие о природе и экономике края, памятники материальной и духовной культуры.

**Контрольный срок** – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа в установленные сроки, обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

**Краеведение** – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

**Каное** – лодка индейцев из целого ствола дерева или деревянный каркас, обтянутый кожей. Туристы пользуются главным образом разборными и надувными каное. Для водного слалома каное делают обычно из стеклоткани, пропитанной эпоксидной смолой.



**Командные соревнования** – соревнования, где требуется участие команды в определенном составе. Например, «Туристская полоса препятствий» – участвуют команда в составе 6 человек, из них 2 девушки.

**КТМ** – контрольный туристский маршрут – туристские соревнования. Проводятся как поход, где каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию врачебной медицинской помощи.

**Конкурс** – соревнования, имеющие целью выделить наилучших участников, наилучшие работы. Например, конкурс краеведов, конкурс поваров, конкурс на лучшую походную газету и т.п.

**Краевед** – специалист по краеведению, глубоко изучающий и хорошо знающий историю и культуру своего родного края.

**Координаты (геод.)** – величины, определяющие положение точки земной поверхности относительно поверхности земного эллипсоида; широта, долгота, высота определяются геодезическими методами.

**Лавина** – снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов. Обладая огромной разрушительной силой, лавина часто становится причиной катастроф – гибели людей, разрушения дорог и сооружений.

**Ландшафт** – участок Земли, ограниченный естественными границами, в пределах которого горные породы, рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир образуют взаимосвязанное и взаимообусловленное единство.

**Лыжный туризм** – вид самостоятельного туризма в зимний период.

**Магнитный полюс** – точка на земной поверхности, где магнитная стрелка располагается по вертикали, т.е. где компас неприменим для ориентировки. Северный и Южный магнитные полюса не совпадают с географическими полюсами Земли. Стрелка компаса указывает на магнитный полюс.

**Маршрут** – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

**Маршрутная книжка** – удостоверение туристской группы на совершение категоричного похода. **М. лист** – удостоверение туристской группы на совершение похода (кроме категоричного). **М. лента** – участок карты вдоль линии маршрута, по которой двигается группа. Обычно с основы карты копируется участок шириной 1-2 километра в обе стороны от линии движения, на который в процессе похода наносятся необходимые изменения и дополнения.

**Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)** – группа опытных туристов, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категоричным походам, утверждает маршрут похода.



**Масштаб** – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

**Меридиан** – воображаемая круговая линия, идущая через полюсы земного шара и под прямым углом пересекающая экватор.

**Навыки туристские** – знания и умения, необходимые для подготовки и проведения похода, преодоления естественных препятствий.

**Национальный парк** – заповедник, открытый для посетителей, где можно наблюдать поведение различных животных в естественных условиях, любоваться красивыми пейзажами.

**Неприкосновенный запас** – резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержат группу на маршруте.

**Нитка маршрута** – линия маршрута, которой следует придерживаться или с которой нельзя уклоняться (например, нитка обозначенного маршрута на соревнованиях по ориентированию).

**Объект экскурсионный** — предприятия, учреждения, а также то, что является местом какой-то деятельности и представляет интерес для экскурсантов.

**Ориентир** — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

**Ориентирование** – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

**Осыпь** – скопление на склонах обломков горных пород, образовавшихся в результате выветривания. Осыпи широко распространены в горных областях. В Сибири местные жители осыпи называют курумами. По размеру обломков подразделяются на крупные, средние и мелкие. Подвижные («живые») осыпи могут вызвать камнепад.

**Отчёт о походе** – систематизированные материалы, содержащие основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движения, сделанного участниками в походе.

**Палатка туристская** – временное помещение из натянутой ткани, может иметь каркас, предназначено для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания туристов.

**Параллель географическая** — линия, условно проведённая по поверхности Земли параллельно экватору.

**Памятник природы** – отдельные уникальные природные объекты (водопады, пещеры, гейзеры, ущелья, скалы и др.), имеющие научное, историческое, культурно-эстетическое значение. Природные объекты и комплексы, объявленные памятниками природы, полностью изымаются из хозяйственного использования.



**Перевал** – наиболее низкое место в гребне горного хребта между двумя вершинами, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или водораздельный гребень.

**Пережат** – (в русле реки) – мелководный участок русла реки, образованный обычно отложениями песчаных или каменистых наносов, протянутых наискось реки от одного берега к другому. Затруднительный для судоходства. Пережат из каменистого материала в Сибири называют *шиверой*.

**Переправа** – преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладу, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

**Перила страховочные** – верёвка, используемая для самостраховки, страховки участника при преодолении технических этапов: спусков, подъёмов, траверсов, переправ.

**Пещера** – полость в поверхностных толщах земной коры различной формы и размеров, сообщающаяся с поверхностью одним или несколькими отверстиями. Образуются главным образом в районах карста путем выщелачивания и размыва легкорастворимых пород – известняков, доломитов, гипсов и др.

**Поисково-спасательные работы (ПСР)** – комплекс мер, проводимых в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований, подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

**Поход** – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

**Порог (в русле реки)** – каменистый участок в русле реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения, образуемый выходами плотных горных пород. Характерные элементы порога – водосливы (ступени), водяные ямы (бочки), стоячие волны.

**Привал** – остановка туристов во время движения в походе. Короткий перевал – кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

**Путешествие** – передвижение по территории, акватории для изучения, а также с общеобразовательными, познавательными, спортивными и другими целями.

**Путеводитель** – справочное издание, содержащее сведения о стране, городе, туристском маршруте и т.д.

**Радиальный выход (маршрут)** – кольцевой или челночный выход с основного маршрута похода с возвращением в начальную точку.





Планируется с целью его облегчения или при желании ознакомиться с интересными объектами, находящимися в стороне от него.

**Рафт** – вид многоместного надувного судна, используемого для проведения водных походов.

**Рельеф** – строение земной поверхности, совокупность её неровностей.

**Ремонтный набор** – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

**Решнур** – вспомогательная верёвка диаметром 6-8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), служит для страховочной обвязки.

**Рюкзак** – заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения, питания. По конструкции делятся на 3 типа: мягкие, жёсткие (станковые), полужёсткие.

**Самодетельный туризм** – туризм, основанный на полной самостоятельности туристов во время подготовки, проведения, подведения итогов похода. Изготовление снаряжения, разработка маршрута, утверждение маршрута в МКК и т.п. — все делается силами самих туристов.

**Самостраховка** – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов — правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств — альпенштока, верёвки и т.п.).

**Самоконтроль** – регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, которое позволяет оценить эффективность тренировки, следить за состоянием организма на маршруте.

**Склонение магнитное** – угол между географическим меридианом и направлением установившейся магнитной стрелки (магнитным меридианом). При отклонении северного конца магнитной стрелки на восток склонение считают восточным (положительным), при отклонении на запад — западным (отрицательным).

**Снаряжение** – совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода. Подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальный мешок, личная одежда и обувь, предметы гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное, необходимое для выполнения различных заданий (геологических, ботанических, археологических и т.п.).

**Спальный мешок** – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель — синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

**Спасательный жилет** – обязательная часть личного снаряжения туриста-водника, предназначенная для поддержания человека на плаву в случае переворота судна.



**Спелеология** – наука о пещерах – их происхождении, существовании и использовании человеком.

**Страховка** – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях — набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов.

**Страховочная система** – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

**Топография** – наука, занимающаяся изучением местности с целью составления карт и планов. Топографы с помощью специальных приборов фотографируют местность с самолётов, измеряют её и наносят на бумагу все имеющиеся на ней подробности.

**Топонимика** – совокупность географических названий (наименований населённых пунктов, рек, озёр и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая происхождение географических названий. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

**Туризм оздоровительный** – туристские путешествия, поездки и походы в местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями.

**Туризм спортивный** – вид спорта, входящий в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В основе лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

**«Турист России»** – нагрудный туристский знак с удостоверением. Вручается туристам, достигшим 12-летнего возраста, выполнившим установленные требования и нормы.

**Хребет** – горная цепь, линейно вытянутая гряда горных вершин, имеющих общую подошву.

**Фауна** – животный мир.

**Фирн** – плотный, крупнозернистый слежавшийся снег, постепенно превращающийся в лёд.

**Флора** – растительный мир.

**Фольклор** – устное народное творчество. Школьники-краеведы участвуют в экспедициях по сбору фольклора (песен, пословиц, поговорок и т.д.).

**Чрезвычайная ситуация** – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью



или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами.

**Широта географическая** – одна из координат в ряде систем координат, определяющая положение точек на поверхности Земли; расстояние от экватора по меридиану, выраженное в градусах.

**Штормовка** – верхняя одежда туриста. Изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента). Имеет 6-8 наружных и внутренних застёгивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг лица.

**Экология** – наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает закономерности взаимодействия общества и окружающей среды, практические проблемы её охраны.

**Экспонат** – предмет, выставленный на выставке в музее. Экспонаты школьного музея — как правило, предметы, собранные самими школьниками в походах и экспедициях.

**Экскурсия** – (в переводе с лат. означает поездка) – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. под руководством экскурсовода.

**Экспедиция** – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д.

**Эндемик** – животные или растения, обитающие только в данном регионе.

**Этнография** – наука, изучающая материальную и духовную культуру народов – особенности быта, нравов, обычаев



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Концептуальные идеи образовательной программы дополнительного образования детей:

*Туризм – это познание.* Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поисковую, исследовательскую деятельность в области краеведения. Обучение в объединении предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов.

*Туризм – это любовь к Родине, своему родному краю.* Совершая походы по родному краю, необъятным просторам России, обучающиеся воочию убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников. Негативное антропогенное вмешательство в уникальную природу, безразличие к сохранению исторического и культурного наследия не оставляют равнодушными юных туристов, способствуют формировать активную жизненную позицию обучающихся.

*Туризм – это труд.* Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

*Туризм – это здоровье.* Три четверти времени занятий в объединении обучающиеся находятся на практических занятиях, в походах и на соревнованиях на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

*Туризм – это общение и взаимовыручка.* Занятия в туристском объединении предполагают тесное общение членов объединения на всех



стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий.

*Туризм – это самостоятельность* действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную и группы в целом.

*Туризм – это социализация.* Коллективная деятельность в туристском объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом, у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

В то же время примерная образовательная программа дополнительного образования детей по туристско-краеведческой деятельности ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности.



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа мониторинга развития личности по образовательной программе дополнительного образования детей «Нам карта компас указывают путь»

№	Критерии	Методы диагностики
<b>I. Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметным знанием по направлению образовательной деятельности.	На контрольных занятиях после изучения тем по краеведению, топографии, ориентированию, спортивному туризму (Приложение 4,5)
2	Опыт предметной деятельности (уровень выполнения практических работ, решение нестандартных заданий).	Результаты участия в соревнованиях, слетах (Приложение 11)
<b>II. Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	Наблюдение за обучающимися в ходе соревнований, сложившихся при нестандартных ситуациях. Участие в походной жизни (Приложение 8,9,10).
2	Коммуникативный компонент (анализ развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	Наблюдение на занятиях и в свободное время за характером общения, способами взаимоотношений с окружающими людьми, характером поведения в сложных ситуациях: Тест «Изучение коммуникативных умений». (Приложение А)
3	Познавательный компонент (анализ умений работать с информацией, использовать знаково – символические средства, логически мыслить, устанавливать аналогии между образами и элементами, из которых они составлены)	Решение нестандартных задач (квесты, топографические диктанты) (Приложение 7) Диагностика сформированности умения работать по правилу Наблюдение за поведением детей, характером выполнения сложных, заданий на занятиях.
<b>III. Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Морально-этическая ориентация (определение ориентации на выполнение моральных норм, оценки своих поступков)	Наблюдение за поведением детей, их общением друг с другом, родителями, педагогами.
2	Результаты физического совершенствования	Использование теста Руфье, силовых, беговых тестов в начале,



	середине и окончании учебного периода.
--	----------------------------------------

## Приложение А

### «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сиявский, В.А. Федорошин

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?



18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.





Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:  $K = 0,05 \cdot C$ , где  $K$  - величина оценочного коэффициента  $C$  – кол-во совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

#### **Анализ полученных результатов.**

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления КОС.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в



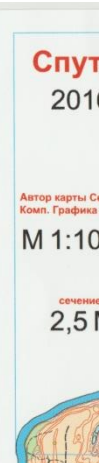
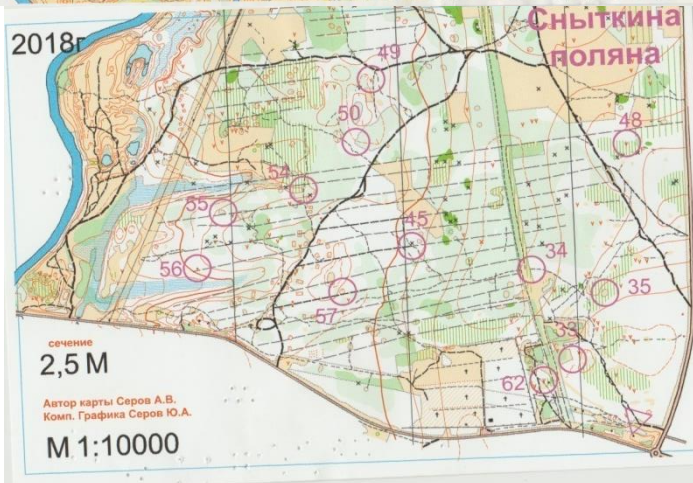
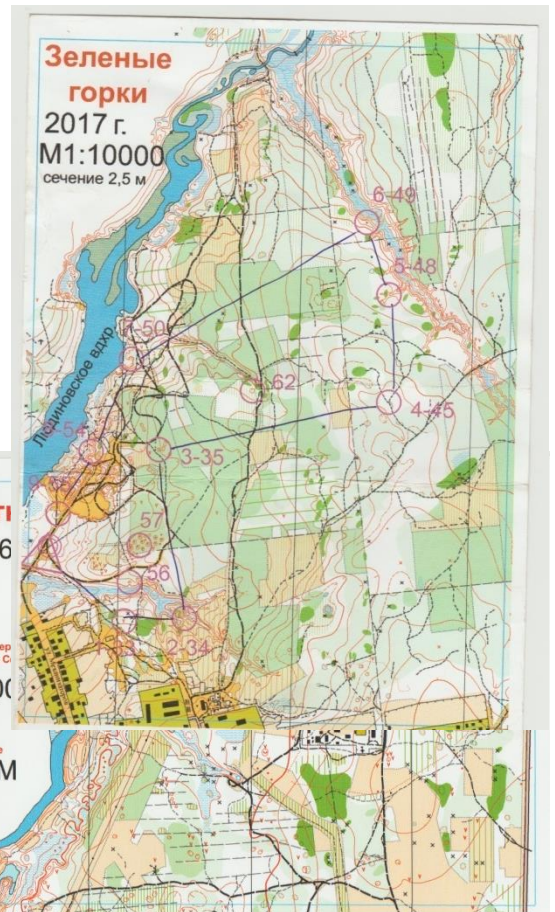
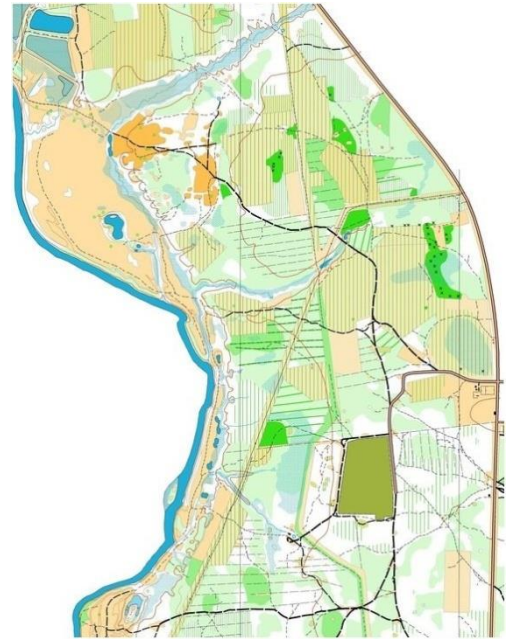
трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, Чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, кот их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организации деятельности.



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**КАРТОГРАФИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ. ПОЛИГОНЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Примерные практико-ориентированные (творческие) задания для обучающихся

Примерные практико-ориентированные (творческие) задания разработаны для проверки качества обучения детей, корректировки форм и методов обучения, определения степени сложности посильных для обучаемых заданий на определённом этапе обучения. Определение конкретного перечня заданий производит руководитель объединения. Этот выбор зависит от конкретных особенностей группы в целом и каждого обучаемого в отдельности. Эти задания имеют обобщённый характер и ориентированы на выявление не только конкретных знаний и умений, но и отношений (ценностные ориентации, личностные предпочтения, мотивационные установки и пр.) обучающегося к тому или иному виду туристско-краеведческой деятельности.

*Условия* выполнения практико-ориентированных (творческих) заданий:

- использование реальных условий выполнения заданий как на практических занятиях, во время подготовки похода, так и во время походов, соревнований.
- предлагаются к выполнению задания как индивидуально, так и в группах;
- предполагается активная позиция членов группы (по принципу: получение информации, анализ ситуации, размышления, сравнения, решение проблемной ситуации).

Примерные практико-ориентированные (творческие) задания направлены на выявление готовности и способности к качественной работе обучающихся в условиях самостоятельных действий и принятий решений.

Задания подразделяются на три группы. Каждая группа примерных практико-ориентированных (творческих) заданий содержит вопросы и задания, обеспечивающие преемственность вопросов и заданий последующего модуля, соответствующих следующему уровню развития предметных компетенций обучающихся. Задания компетентностно ориентированы и построены на деятельностной основе.

**1. Первая группа примерных практико-ориентированных (творческих) заданий** относится к заданиям на выявление уровня усвоения приобретённых знаний – *репродуктивный уровень*, уровень воспроизведения приобретённых знаний и умений в новых ситуациях. Задания первой группы помогают проверить усвоение обучающимися ключевых понятий, которыми должны владеть обучающиеся и степень





умения применять эти знания и умения в практико-ориентированной деятельности. Здесь обучающиеся получают много информации о новых понятиях, предметах, действиях. Основная функциональная деятельность при этом – знать, что означает то или иное понятие и уметь повторять действия и приёмы, показанные педагогом.

**Задание.** Перечислите требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.

**Задание.** Педагог выкладывает перед обучающимися различные предметы, нужные и не нужные в походе.

1. Отложите вещи, которые необходимо взять в поход.

2. Уложите правильно эти вещи в рюкзак

*Усложнение задания* – педагог рассказывает обучающимся о предполагаемой погоде, времени года, продолжительности похода и предлагает выполнить задания с учётом этой информации.

**Задание.** Расскажите и поясните основные требования к месту привала, бивака.

**Задание.** Вы – дежурный командир. Каковы ваши действия при организации остановки на привал, при организации бивака?

**Задание.** Во время похода – выполнение обязанностей во время остановки на привал, при организации бивака.

**Задание.** Какой костёр надо разжечь для приготовления пищи, а какой для обогрева участников похода?

**Задание.** Расскажите и поясните меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

**Задание.** Во время привала – заготовить дрова, разжечь и поддерживать костёр.

**Задание.** Зачем составляют план подготовки к походу? Назовите основные его пункты.

**Задание.** Подготовить сообщение об экскурсионном объекте (памятнике истории, культуры, природы) и зачитать его на занятии.

**Задание.** Изучить маршрут движения по топографической карте и составить график движения. (*Выполняется в группе 2-3 человека*)

**Задание.** Принять участие в составе группы в школьных или учреждения дополнительного образования соревнованиях по туризму, ориентированию.

**Критерии оценки качества выполнения задания.**

**Высокий уровень:** точное воспроизведение определений; самостоятельное выполнение необходимых действий в нужной последовательности.

**Средний уровень:** воспроизведение определений с небольшими неточностями, не искажающими смысла; неуверенное выполнение действий, с подсказками со стороны педагога и товарищей.



**Низкий уровень:** неточное воспроизведение определений, искажающих смысл; неуверенное выполнение или неумение выполнить действия даже с подсказками со стороны педагога и товарищей.

**2. Вторая группа примерных практико-ориентированных (творческих) заданий** относится к заданиям на выявление способности к самостоятельному выполнению заданий, действий – *репродуктивно-поисковый уровень*. Практико-ориентированные (творческие) задания этой группы позволят определить степень самостоятельности и правильности применения умений и навыков подготовки и участия в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования.

Большая часть этих заданий выполняется обучающимися в течение года регулярно, так как все они непосредственно необходимы в процессе подготовки и проведения походов, соревнований.

**Задание.** Объяснить приёмы обеспечения влагонепроницаемости рюкзака, палатки.

**Задание.** Подготовить личное и групповое снаряжение к походу.

**Задание.** Продемонстрировать приёмы использования специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины.

**Задание.** Во время похода – выбрать место для бивака.

**Задание.** Во время похода – самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря.

**Задание.** Выполнить обязанности по одной из туристских должностей от начала подготовки похода до подведения итогов похода.

**Задание.** Продемонстрировать умение приготовления пищи на костре или на газовой горелке.

**Задание.** Подготовиться и принять участие в составе группы в районных или учреждения дополнительного образования соревнованиях по туризму, ориентированию.

**Задание.** Продемонстрировать приёмы преодоления препятствий во время соревнований, способы организации самостраховки и страховки членов группы.

**Критерии оценки качества выполнения задания.**

**Высокий уровень:** обучающийся грамотно выполняет задание, может объяснить порядок выполнения задания, технические приёмы преодоления препятствий выполняет быстро и чётко, без нарушений правил безопасности.

**Средний уровень:** обучающийся испытывает некоторые затруднения в выполнении заданий, нарушает алгоритм выполнения заданий, технические приёмы преодоления препятствий выполняет с незначительными, не влияющими на безопасность, погрешностями;

**Низкий уровень:** обучающемуся сложно самостоятельно выполнить задание, с трудом представляет порядок действий, технические приёмы



преодоления препятствий выполняет с нарушениями, влияющими на безопасность.

**Третья группа примерных практико-ориентированных (творческих) заданий** относится к заданиям на выявление индивидуальной подготовленности обучающихся к творческому выполнению заданий – организации занятий с младшими школьниками или своими сверстниками, не посещающими занятия в объединении, способности организовать деятельность малой группы или туристской группы в целом в период подготовки к походу, соревнованиям.

**Задание.** Рассказать о способах сооружения временных укрытий: тентов навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. *Если есть такая возможность («строительный материал») продемонстрировать это практически.*

**Задание.** Продемонстрировать другие навыки выживания в экстремальных ситуациях: добывание огня без спичек, приготовление пищи в экстремальных ситуациях, ориентирование по местным признакам, Солнцу.

**Задание.** Разработать маршрут для проведения учебного похода в качестве стажёра-руководителя группы.

**Задание.** *В составе группы 2-3 человека* – изучить район и разработать маршрут летнего зачётного похода. Сделать на эту тему сообщение перед участниками похода.

**Задание.** В составе группы – выполнить маршрутную глазомерную съёмку участка маршрута.

**Задание.** В составе группы – выполнить корректировку участка карты на местности.

**Задание.** В составе группы – выполнить подготовку условий проведения соревнований по туризму.

**Задание.** В составе группы – провести выбор полигона для туристского слёта, обосновать выбор.

**Задание.** Провести краеведческое исследование по теме, определённой для группы или персонально. Сделать сообщение о результатах исследования.

**Задание.** Провести самостоятельно (в группе) изучение материалов и подготовить докладов по району предстоящего зачётного путешествия.

**Задание.** Назвать и пояснить на примерах причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

**Задание.** Рассказать о причинах возникновения экстремальных ситуаций в походах и о мерах их предотвращения.

**Задание.** Рассказать о порядке действий в экстремальных ситуациях в природной среде по обеспечению личной и групповой безопасности. Педагогом задаётся конкретная экстремальная ситуация.

**Задание.** Продемонстрировать руководство действиями группы на соревнованиях по преодолению препятствий.



**Задание.** Подготовить и провести теоретические и практические занятия по темам: "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий", "Подготовка туристской группы к походу", «Подведение итогов похода».

**Задание.** Подготовить в составе группы и провести классные и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям.

**Критерии оценки качества выполнения задания.**

**Высокий уровень:** обучающиеся самостоятельно выполняют поставленные задачи, четко руководят группой при выполнении различных действий.

**Средний уровень:** обучающиеся выполняют поставленные задачи с некоторой помощью со стороны педагога, может руководить группой при выполнении различных действий.

**Низкий уровень:** обучающиеся выполняют поставленные задачи под постоянным контролем педагога, проявляет нерешительность в руководстве действиями группы при выполнении различных действий





## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Формирование регулятивных универсальных учебных действий в процессе освоения программы «Нам карта и компас указывают путь»

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД обеспечивают организацию обучающимися их учебной деятельности. К ним относятся:

Целеполагание - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися и того, что не известно.

Планирование – определения промежуточных целей с учетом конечного результата составление плана и последовательности действий.

Контроль – в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обучения отклонений от него.

Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действий, в случае расхождения ожидаемого результата действий и его реального продукта.

*Рассмотрим их на примере небольшого занятия по вязанию узлов.*

Целеполагание: Реализуется при помощи наводящих вопросов.

- Как вы используете веревку в жизни?

-А как вы думаете, где используются узлы?

-А сможете ли вы угадать какая тема нашего занятия?

В планировании также можно использовать наводящие вопросы.

-А где в туризме можно использовать веревку?

Контроль ребенок осуществляет сам, глядя на правильно связанный узел.

Коррекция так же осуществляется ребенком, так как ученики должны научиться исправлять пересечения, искать наиболее подходящие для них способы решения проблемы и меньшими затратами времени.

*Фрагмент занятия по вязанию узлов.*

На столах раскладываю веревки и спрашиваю у детей:

- Где в жизни используется веревка? (развешивать белье и т.д.);

-Для чего в туризме используются веревки? (для страховки);

-А как вы думаете, где используются узлы? (завязать шапку, шнурки).

-А сможете ли вы сказать, какая тема у нашего занятия? (узлы).

Существует множество узлов в туризме, вот, например, узел Австрийский срединный проводник. Показываю, как вязать узел. Затем ребята вяжут узел. Необходимо проконтролировать, чтобы все дети сравнили свою работу с



образом, т.е. осуществили контроль, глядя на правильно связанный узел. Заметив неточности, он исправит свою работу самостоятельно. Таким образом, мы обучаем детей: ставить цели, самостоятельно открывать новые знания, развивать навыки самооценки и коррекции своей работы.




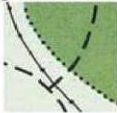



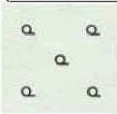


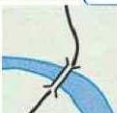
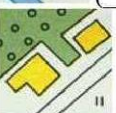

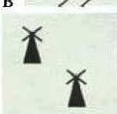







## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Задания по проверке знаний по топографии и краеведению

#### Топографический диктант

*Замените топографические знаки словами*

#### Поход

В  ( ) решили организовать поход. Из  ( ) по  ( ) мы вышли на  ( ). Она привела нас в  ( ) к  ( ), откуда по  ( ) мы пересекли  ( ) и вышли на  ( ). Перед нашим взором предстала  ( ). Мы подошли к  ( ), перешли на другой берег  ( ). Здесь мы побывал в  ( ) и увидели  ( ), напильсь студеной воды из  ( ), побывали в  ( ). Затем мы сели в поезд на  ( ). Он вез нас по  ( ) мимо  ( ). Мы вернулись в  ( ) на окраине которого стоит наша  ( ).



### Вопросы для краеведческого квеста.

1. Когда было утверждено положение о значке Турист СССР?
2. В каких годах был дан старт Всесоюзной экспедиции «Моя родина - СССР»?
3. В каком году была утверждена программа Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество»?
4. Назовите Ф. И. О. Калужского краеведа, педагога, организатора ТКД «Россия»?
5. В каком году и в каком районе Калужской области был открыт первый в области школьный музей?
6. Где, в калужской области, чаще всего проводились Областные слеты юных туристов?
7. Туристский поход (маршрут) это: ?
8. Школьники какого возраста допускаются к участию в пешеходных походах I к.с.?
9. В зависимости от сложности, продолжительности и протяженности маршрута, походы подразделяются на:?
10. \_\_\_\_\_ постановлением ВЦИК \_\_\_\_\_ Людиново \_\_\_\_\_ района \_\_\_\_\_ области преобразован в город.
11. Какие мероприятия прошли в городе 6 июля 1963 года в день памяти героев Людиновского подполья.
12. Какая дивизия сыграла решающую роль в освобождении г. Людиново и района от немецко-фашистских захватчиков 9 сентября 1943 года. Назовите ее командующего.
13. Какое значимое событие происходило во Дворце культуры в 1957 году?
14. Когда был заложен и когда открыт памятник людиновским подпольщикам?
15. По чьей инициативе и когда был установлен памятник «ТАНК»?
16. В память о ком и в каком году был установлен Поклонный крест на Площади Победы?
17. Когда в нашем городе была открыта Аллея Героев с бюстами людиновцев – Героев Советского Союза.
18. 2018 год – год 100 – летних юбилеев. Каких ?

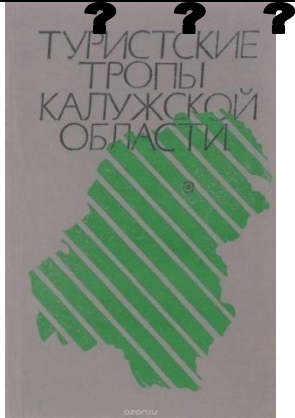



- 19.9 сентября (28 августа)1828 года родился Лев Николаевич Толстой. Как он связан с г. Людиново?
- 20.Когда и какими почетными званиями Калужской области был отмечен наш город?

**Задания краеведческого квеста**



Blank space for writing answers to questions 19 and 20.

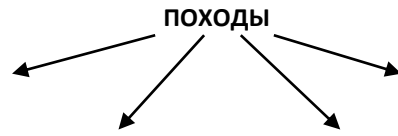


<p>ГОД? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Район? _____</p> <p>_____</p> 	<p>ЧТО? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

СЛЕТ, РЕКА, СЕЛО, РАЙОН

Туристский поход (маршрут) – прохождение \_\_\_\_\_ обучающихся \_\_\_\_\_ способами  
 определенного \_\_\_\_\_ местности с \_\_\_\_\_, воспитательными,  
 \_\_\_\_\_, рекреационными,  
 \_\_\_\_\_ целями.

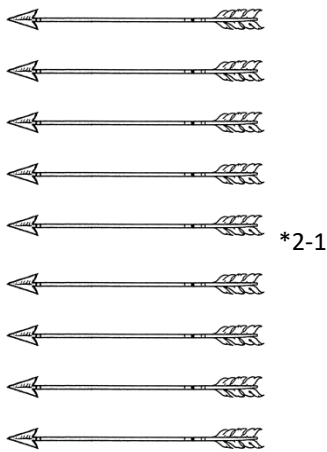









\_\_\_\_\_ постановлением ВЦИК  
 \_\_\_\_\_ Людиново \_\_\_\_\_ района \_\_\_\_\_ области \_\_\_\_\_ преобраз  
 ован в город.



- ?1
- ?2
- ?3
- ?4
- ?5



		<p>1.</p> <p>2.</p>
		
	<p>В память о ком?</p> <p>Когда?</p>	
<p>9 сентября 1998год??????</p>		
	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3</p>	
<p>8-10 марта 1885 год..... Что за событие????.</p>		







## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Презентация похода 1 категории сложности



отчет о походе.pptx

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Отчет о походе 2 категории сложности по Северо – Западному Кавказу



2019 кавказ отчет  
.docx



фотоотчет .docx

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### Отчет о водном походе 1 категории сложности



отчет водный поход  
2019.docx



## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### Результативность участия в соревнованиях и слетах обучающихся

за 2017/2019 год

п/п	Уровень мероприятия	Название мероприятия	Сроки	результат
1.	международные	Туристический слет учащихся Союзных государств	2017г.	1 место - за лучшую организацию туристского быта 3 место - волейбол
2.	ЦФО	23 межрегиональный слет-соревнование «Школа Безопасности»	2019г.	1 место – конкурсная программа 1 место – «Организация быта в полевых условиях» 2 место – «Кросс» 3 место – «Конкурс газет» 3 место – «Представление команды»
3.	ЦФО	21 межрегиональный слет-соревнование «Юный спасатель»	2018г.	2 место – конкурс песни
4.	ЦФО	22 межрегиональный слет-соревнование «Школа Безопасности»	2017г.	3 место – общекомандное 3 место – «маршрут выживания» 3 место – организация быта в полевых условиях 2 место - кросс
5.	Всероссийские	«Гонки четырех» Спортивный туризм	29.09 2019	2 место - общекомандное
6.	Всероссийские	«Гонки четырех» Спортивный туризм	30.09 2018	10 место - общекомандное
7.	Региональные	Открытые областные соревнования по спортивному туризму	декабрь 2019	1 место Макарова Мария 3 место – Андропов Евгений 1 место – Дедков Даниил,
8.	Региональные	Туристический слет школьников	июнь 2019	3 место - КТМ
9.	Региональные	Спортивное ориентирование	октябрь 2019	2 место – Горбунова Александра





10.	Региональные	слет-соревнование «Школа Безопасности»	2019г.	2 место – общекомандное 1 место – конкурсная программа
11.	Региональные	слет-соревнование «Школа Безопасности»	2018г.	2 место – общекомандное 1 место – КСУ 3 место – пожарная эстафета
12.	Региональные	слет-соревнование «Школа Безопасности»	2017г.	1 место – общекомандное 2 место – маршрут выживания 1 место – КСУ 1 место – конкурсная программа 3 место – пожарная эстафета
13.	Региональные	Открытые областные соревнования по спортивному туризму	февраль 2019г.	1 место – Дедков Даниил, 1 место Макарова Мария
14.	Региональные	Открытые областные соревнования по спортивному туризму(связки)	февраль 2018г.	1 место – Хазикова Елена,
15.	Региональные	Азимут России	19мая 2018	2 место – Фризен Людмила 3 место - Дедков Даниил 3 место – Хазикова Наталья
16.	Муниципальные	Туристический слет школьников	июнь 2019г.	1 место – общекомандное 1 место – зачетные походы 1 место – спортивное ориентирование 3 место – горная техника 2 место – топография 1 место - КТМ
17.	Муниципальные	72 спартакиада обучающихся образовательных организаций муниципального района г.Людиново по спортивному туризму	16 апреля 2019г.	1 место – общекомандное 1 место – Балакин Никита 1 место – Дедков Даниил 1 место – Шундрик Юлия 1 место – Макарова Мария 3 место – Миткалека Анна 3 место – Горбунова Александра
18.	Муниципальные	Туристический слет школьников	2018г.	2 место – общекомандное 1 место – зачетные походы 1 место – спортивное ориентирование 3 место – горная техника 2 место – топография 1 место - КТМ
19.	Муниципальные	72 спартакиада Соревнования по спортивному ориентированию	октябрь 2018г.	1 место – общекомандное 1 место – Горбунова Александра 2 место – Шундрик Юлия 2 место - Харламов максим 3 место – Графушин Лев
20.	Муниципальные	Туристический слет школьников	2017г.	1 место – общекомандное 1 место – зачетные походы 1 место – спортивное ориентирование



				3 место – горная техника 1 место – топография 3 место - ПТМ
21.	Муниципальные	Фестиваль ГТО	2017г.	3 место– общекомандное
22.	Муниципальные	соревнования по спортивному ориентированию	октябрь 2017	1 место – общекомандное 1 место – Хазикова Елена 2 место – Артамонова Виолетта 2 место - Харламов Юрий 3 место Горбунова Александра
23.		Поход II категории сложности по Северо-западному Кавказу	ноябрь 2019 октябрь 2018 май 2018 ноябрь 2016 ноябрь 2015	15 человек 17 человек 16 человек 19 человек 23 человека
24.		Поход I категории сложности по Калужской области	май 2019 март 2019 май 2018 май 2017 май 2016	16 человек 18 человек 30 человек 25 человек 21 человек
25.		Сплав на байдарках	август 2018 август 2017 июль 2016	9 человек 11 человек 13 человек

## ПРИЛОЖЕНИЕ 12

### Презентация программы «Нам карта и компас указывают путь»



Презентация-защиты программы.ppt



«НАМ КАРТА И КОМПАС УКАЗЫВАЮТ ПУТЬ»

