

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
**«ТУРИСТЫ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 2 года



Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бурдасова Елена Васильевна

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»**

Утверждена на заседании  
методического совета  
от « 02 » сентября 2024 г.  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»  
Зима Т.М.

Пр. № 244 от 04 сентября 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«ТУРИСТЫ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бурдасова Елена Васильевна

город Ставрополь  
2024 г.

## Пояснительная записка

Походно-экспедиционная деятельность как форма туристско-краеведческой работы обладает большим воспитательным потенциалом и является эффективным средством развития личностных качеств обучающихся. Для ее успешной реализации необходимо использовать личностно-ориентированный подход, при котором педагог и воспитанник взаимодействуют как равноправные личности, имеющие свои потребности, особенности и способности. Способствует всестороннему развитию личности обучающихся в рамках дополнительного образования. От всех других видов деятельности **отличается наибольшей интегративностью**, так как **включает в себя все возможные виды деятельности в различных формах**: познавательную, трудовую, спортивную, исследовательскую, учебно-профессиональную, игровую, эстетическую, коммуникативную. Кроме того, туризм и краеведение в современном их понимании — это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств подрастающего поколения, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Развитие детско-юношеского туризма как вида спорта и отдыха, как важнейшего социально-значимого движения, развитие его в молодёжной и юношеской среде как элемента физического, духовного и патриотического воспитания является возможным противовесом антиобщественным явлениям — наркомании, алкоголизму, асоциального поведения и преступности.

В настоящее время подрастающее поколение нуждается в укреплении физического, духовного и нравственного здоровья. Для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках географии, истории, физической культуры, так и во внеурочное время в системе дополнительного образования. Основная задача при этом — достижение такого уровня творческих сил и способности детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию к изучению природы Северного Кавказа, истории родного города, края, региона, к получению знаний, умений и навыков самостоятельной деятельности, направленной на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Целью данной программы является формирование и воспитание всесторонне развитой личности средствами занятий спортивно-оздоровительными дисциплинами: туризмом, краеведением, и ориентированием.

Задачи:

обучающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края.

воспитательные:

- способствовать формированию нравственных качеств личности, познавательных потребностей, способности к саморазвитию, мотивации к творчеству, эмпатии;
- способствовать воспитанию личностных качеств учащихся: трудолюбия, ответственности, коллективизма, сценической и общей культуры, уважения к культурному наследию и истории малой Родины

развивающие:

- формирование умений и навыков учебной, практической, умственной деятельности, развитие познавательных процессов обучающихся (память, речь, мышление, внимание, воображение, восприятие), умений применять логические операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, систематизация, обобщение), а также развитие воли, эмоций, интересов, способностей, дарований личности.

- развивать творческие способности

Обучающиеся по программе «**Туристы путешественники**» осваивают следующие **виды деятельности в различных формах**:

*исследовательскую;*

*эстетическую;*  
*спортивную;*  
*оздоровительную;*  
*познавательную;*  
*учебно-профессиональную;*  
*воспитательную;*  
*трудовую;*  
*игровую;*  
*деятельность общения.*

Программа рассчитана на 2 года обучения, имеет физкультурно-спортивную направленность, преимущественно для обучающихся возрастной группы 11-16 лет.. Время, отведенное на обучение, составляет 1-й год -216 часов в год из расчета 2 раз в неделю – 3 часа, 2-й год – 216 часов из расчета 2 раза в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении походов и соревнований. Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются на экскурсиях, походах выходного дня, соревнованиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в соревнованиях и т.п.

Программа «Туристы путешественники» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629),

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03 2022 № 678-р, в рамках реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка»,

Устав ГБУ ДО «КЦЭТК»,

**Актуальность программы** связана с тем, что регулярные занятия туристско-краеведческой деятельностью, участие в прогулках, экскурсиях и походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, социальную и двигательную активность. Кроме того, **интеграция общего и дополнительного образования** очень важна. В туристских походах и экскурсиях становятся актуальными многие знания, приобретенные на уроках географии, рисования, физкультуры, истории. А главная **отличительная особенность походов** в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, позволяют выбрать маршрут в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Туризм, краеведение, детский отдых и оздоровление – это междисциплинарные области, которые создают условия для развития и воспитания личности.

**Новизна программы** заключается в следующем:

- программа является синтезатором знаний из нескольких наук: географии, истории, биологии, физиологии человека, что создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей, живущих среди нас;
- программа является профессионально направленной: ее содержание дает возможность сформировать представления школьников о профессиях эколога, экскурсовода, начальные и базовые понятия педагогики, спортивной деятельности, что позволяет овладеть практическими навыками в этих областях деятельности;
- программа носит практико-ориентированный характер: воспитанники не только изучают природу, историю родного края, но и сами создают условия для развития туризма в своем городе.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- Овладение навыками безопасного существования человека в природных условиях;
- Психологическая адаптация детей и подростков к групповой деятельности;
- Овладение навыками организации и проведения спортивных туристских соревнований, походов.
- Гармонизация отношений детей и подростков с природной средой;
- Возрождение русских духовных традиций и патриотическое воспитание;
- Выполнение спортивных разрядов.

#### **Основные формы деятельности**

- Организация экскурсий, походов;
- Изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- Участие в соревновании по спортивному туризму и ориентированию;
- Тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию;
- Соревнования;
- Игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- Творческие мастерские.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Программа учебной дисциплины предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики (карематы) - 15 шт.
4. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
5. Система страховочная - 15 пар.
6. Палатки - 5 шт.
- 7.Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
- 8.Аптечка - 2 набора
- 9.Компаса жидкостные - 8 шт.
- 10.Веревка основная (20 м) - 6 шт.
- 11.Веревка основная (30 м) - 3 шт.
- 12.Веревка основная (40 м) - 2 шт.
- 13.Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
- 14.Карабин туристский полуавтоматический - 30 шт.

15.Каска - 8 шт.

16.Фонарь - 4 шт.

**Информационное обеспечение:** аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

## Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год			2 год		
Количество часов						
Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение	2	2		2	2	
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	24	16	8	34	10	24
Топография и ориентирование	24	6	18	54	12	42
Краеведение	24	5	18	14	4	10
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	18	4	14	18	4	14
Общая и специальная физическая подготовка	38	5	33	30	2	28
Походно-экспедиционная деятельность	86	20	68	64	4	60
Факультативные занятия						
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

**Учебный план объединения  
«Туристы путешественники»  
(БАЗОВЫЙ)**

1 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа
<b>1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	беседа
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	беседа
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	беседа
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	2	-	беседа
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	беседа
1.6	Туристские должности в группе	2	2	-	беседа
1.7	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4	соревнования
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	2	-	беседа
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия	2	2	-	тестирование
		24	16	8	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	2	-	опрос
2.2	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний Способы ориентирования	4	2	2	беседа
2.3	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование в сложных условиях	4	-	4	соревнования
2.4	Соревнования по ориентированию	14	2	12	соревнования
		24	6	18	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12	опрос

3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	экскурсия
3,3	Родословие	4	1	3	опрос
3,4	Земляки	4	2	2	опрос
		24	5	19	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	беседа
4.2	Походная аптечка	2	2	-	беседа
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	14	0	14	соревнования
		18	4	14	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	беседа
5.2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Соревнования нормативы
5.3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Соревнования нормативы
		38	5	33	
6. Походно-экспедиционная деятельность					
6.1	Виды походов	4	2	2	беседа
6.2	Организация и проведение походов	14	2	12	опрос
6.3	Техника безопасности в походах (дисциплина, дороги, питание, краеведческие наблюдения)	12	2	10	семинар
6.4	Поход выходного дня	36	8	28	нормативы поход
6.5	Многодневный поход	20	4	16	нормативы поход
		88	20	68	
ИТОГО за период обучения:		216	44	172	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (полевой лагерь, соревнования и т.д.) – вне сетки часов

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «Туристы путешественники»

## 1 год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### **Теория – 2ч.**

##### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. 2 ч.

Роль туристских 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. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

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

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

##### 1.2. Личное и групповое снаряжение 2 ч

#### **Теория – 1ч.**

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: горелки, тросики, 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.

#### **Практическое занятие -1 ч.**

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

##### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 4 ч

#### **Теория – 2 ч.**

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.

#### **Практическое занятие -2 ч.**

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.

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 **2 ч**

##### **Теория – 2ч.**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

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 **2 ч**

##### **Теория – 1ч.**

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.

##### **Практическое занятие – 1 ч.**

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

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Туристские должности в группе **2 ч**

##### **Теория – 2ч.**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. 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. Составление 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 **6 ч**

##### **Теория – 2ч.**

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».

##### **Практическое занятие – 4ч.**

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

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях – **2ч.**

##### **Теория – 2ч.**

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 предподходная 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.

#### 1.9. Подведение итогов туристского путешествия **2 ч.**

##### **Теория – 2ч.**

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.

Подготовка и составление отчета о походе.

#### 2. Топография и ориентирование **24 ч.**

##### 2.1. Топографическая и спортивная карта **2 ч**

##### **Теория – 2ч.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное 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, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, 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. Построение профиля маршрута.

## 2.2. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования 4ч

### Теория – 2ч.

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.

### Практическое занятие 2ч

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.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной 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.

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.

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: в горах, в тундре, на воде.

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

## 2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование в сложных условиях. 4 ч

### Практическое занятие 4ч

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.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

#### 2.4. Соревнования по ориентированию **14 ч**

##### **Теория – 2ч.**

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

##### **Практическое занятие 12 ч**

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.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

#### 3. Краеведение **16 ч**

##### 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи **14 ч**

##### **Теория – 2ч.**

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

##### **Практическое занятие 12 ч**

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. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры **2 ч**

##### **Практическое занятие 2 ч**

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.

### 3.3. Родословие 4ч

#### **Теория – 1ч.**

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

#### **Практическое занятие 3 ч**

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

### 3.4. Земляки 4 ч

#### **Теория 2 ч.**

Выдающиеся люди нашего края. Их след в истории и жизни края.

#### **Практические занятия 2 ч**

Этнография Ставропольского края (народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, фольклор).

## 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 18 ч

### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний 2 ч

#### **Теория – 2ч.**

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.

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. 2 ч

#### **Теория – 2ч.**

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.

### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 14 ч

#### **Теория – 2ч.**

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.

#### **Практическое занятие – 12 ч**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ран, жгута, ватно–марлевой повязки. Первая помощь при переломах, ранах,

кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка **38 ч**

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках **2 ч**

### **Теория – 1ч.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

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

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

### **Практическое занятие – 1 ч**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

## 5.2. Общая физическая подготовка **18 ч**

### **Теория 2 ч**

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

### **Практические занятия 16 ч**

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, переталкивание, 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 вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами 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, поднимание на носки, приседания.

### **Элементы акробатики**

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; 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.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### 5.3. Специальная физическая подготовка **18 ч**

#### **Практические занятия 18ч**

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 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. 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, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с об беганием 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, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

### 6. Походно-экспедиционная деятельность **86 ч**

#### 6.1. Виды походов **4 ч**

##### **Теория – 2ч.**

Что такое поход? Категории походов и их виды, Категории участников. Познавательное и оздоровительное значение походов.

##### **Практическое занятие – 2 ч**

Влияние климата и погодных условий на проведение похода. Распределение физической нагрузки и ее влияние на здоровье туриста.

#### 6.2. Организация и проведение походов **14 ч**

##### **Теория – 2 ч.**

Изучение нормативных документов и планирование ниток маршрутов походов по г. Ставрополю и его окрестностям.

##### **Практическое занятие – 12 ч**

Разработка нитки маршрута, преодоление локальных препятствий

Техника передвижения на маятнике, по кочкам, гати, бревну. Преодоление мышеловки, бурелома. Перестежки, траверс. Преодоление подъемов и спусков при помощи альпенштока. Грудная обвязка и беседка. Усы для самостраховки. Понятие «самостраховка». Туристские узлы: штык, проводник, восьмерка, прямой, встречный, булинь. Скалолазание. Свободное лазание.

. Отработка практических навыков и умений путем многократных повторений. Полоса препятствий.

#### 6.3. Техника безопасности в походе – **12 ч**

##### **Теория – 2ч.**

Слагаемые успеха туристского похода: дисциплина, физическая подготовка, одежда и обувь туриста, маршрут и краеведческие наблюдения, организация питания.

### **Практические занятия – 10ч**

Обеспечение и соблюдение правил и техники безопасности при прохождении маршрутов по пересеченной местности, водных объектов, автомагистралей, мостов и т.д.

#### **6.4. Поход выходного дня – 36 ч**

##### **Теория – 8 ч.**

Подготовка к однодневному походу (походу выходного дня). Личное снаряжение, питание

##### **Практические занятия – 28 ч**

Техника передвижения туристов в колонне, работа в команде, преодоление естественных препятствий, режим движения, питание. Участие в походах выходного дня разработанных обучающимися согласно п. 6.2. в разные сезоны года (ПВД Русский, Мамайский, Таманский лес и др.)

#### **6.5. Многодневный поход - 20 ч**

##### **Теория – 4 ч.**

Разработка нитки маршрута двух-трех дневных походов, с учетом возрастной категории обучающихся, согласно нормативных документов.

##### **Практические занятия – 16 ч**

Участие обучающихся в многодневных походах. Преодоление естественных препятствий, организация питания и ночлега, экскурсионные объекты и наблюдения.

**Учебный план объединения  
«Туристы путешественники»**

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа
		2	2	0	
<b>1. 1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>					
1.1	Основы безопасности	4	2	2	беседа
1.2	Личное снаряжение и уход за ним	2	-	2	опрос
1.3	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	опрос
1.4	Организация биваков и охрана природы	8	2	6	беседа
1.5	Туристские костры	4	-	4	норматив
1.6	Палатки и укрытия	4	-	4	норматив
1.7	Туристская группа в походном строю	4	2	2	норматив
1.8	Питание туристской группы	4	2	2	беседа
		34	10	24	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Топографическая карта	4	2	2	опрос
2.2	Условные топографические знаки	4	2	2	опрос
2.3	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	2	4	норматив
2.4	Ориентирование по компасу и карте	6	2	4	норматив
2.5	Ориентирование на местности	8	2	6	норматив
2.6	Спортивное ориентирование	16	2	14	соревнования
2.7	Экскурсионное ориентирование	4	-	4	норматив
		48	12	36	
<b>3. Краеведения</b>					
3.1	Родословие	2	-	2	беседа опрос
3.2	Земляки	4	2	2	опрос
3.3	Природное наследие	8	2	6	опрос
		14	4	10	
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</b>					
4.1	Личная гигиена туриста	2	2	-	беседа
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	-	4	опрос
4.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	-	2	опрос
4.4	Медицинская аптечка	2	2	-	беседа
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	8	-	8	норматив
		18	4	14	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1	Общая физическая подготовка и	20	-	20	норматив

	оздоровление организма				
5.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	10	2	8	беседа опрос
		30	2	28	
<b>6. Походно-экспедиционная деятельность</b>					
6.1	Пешеходный туризм	24	4	20	норматив
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	16	-	16	соревнования
6.3	Пешеходные прогулки	28	-	28	норматив
		68	4	64	
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

Зачетный                      летний                      поход                      -                      вне                      сетки                      часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «Туристы путешественники»

2-й год обучения

**Введение 2 ч.**

. Правила поведения юных туристов

**Теория 2 ч.**

Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

**1. Основы туристской подготовки 34 ч**

**1.1. Основы безопасности 4 ч**

**Теория 2 ч.**

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

**Практические занятия – 2ч**

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц.

**1.2. Личное снаряжение и уход за ним 2ч**

**Практическое занятие 2 ч.**

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода.

Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

**1.3. Групповое снаряжение и уход за ним 4 ч**

**Теория 2 ч.**

Перечень группового снаряжения для двухдневного похода. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

**Практическое занятие 2 ч**

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Ремонтный набор. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

#### 1.4. Организация биваков и охрана природы **8 ч**

##### **Теория 2 ч**

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

##### **Практическое занятие 6 ч**

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

#### 1.5. Туристские костры **4 ч**

##### **Практическое занятие 4 ч**

Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

#### 1.6. Палатки и укрытия **4 ч**

##### **Практическое занятие 4 ч**

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4–6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

#### 1.7. Туристская группа в походном строю **4 ч**

##### **Теория 2 ч**

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения.

##### **Практическое занятие 2 ч**

График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в походе Работа направляющего и замыкающего.

#### 1.8. Питание туристской группы 4 ч

##### **Теория 2 ч**

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

##### **Практическое занятие 2 ч**

Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление по рецептам туристских блюд на костре.

#### 2. Топография и ориентирование 48 ч

##### 2.1. Топографическая карта 4 ч

##### **Теория 2 ч**

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

##### **Практическое занятие 2 ч**

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

##### 2.2. Условные топографические знаки 4 ч

##### **Теория 2 ч**

Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

##### **Практическое занятие 2 ч**

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

##### 2.3. Ориентирование по компасу, движение по азимуту 6 ч

##### **Теория 2 ч**

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

##### **Практическое занятие 4 ч**

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам.

##### 2.4. Ориентирование по компасу и карте 6 ч

### **Теория 2 ч**

Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

### **Практическое занятие 4 ч**

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

## **2.5. Ориентирование на местности 8 ч**

### **Теория 2 ч**

Снаряжение для туристского ориентирования. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

### **Практическое занятие 6 ч**

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП..

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

## **2.6. Спортивное ориентирование 16 ч**

### **Теория 2 ч**

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

### **Практическое занятие 14 ч**

Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **2.7. Экскурсионное ориентирование 4 ч**

### **Практическое занятие 4 ч**

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2–3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

## **3. Краеведения 14 ч**

### **3.1. Родословие 2 ч**

### **Практическое занятие 2 ч**

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры

наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

### **3.2. Земляки 4 ч**

#### **Теория 2 ч**

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

#### **Практическое занятие 2 ч**

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

### **3.3. Природное наследие 10 ч**

#### **Теория 6 ч**

Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности

#### **Практическое занятие 6 ч**

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

## **4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности 18 ч**

### **4.1. Личная гигиена туриста 2 ч**

#### **Теория 2 ч**

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи 4 ч**

#### **Практическое занятие 4 ч**

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии;

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

#### 4.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления **2 ч**

##### **Практическое занятие 2 ч**

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

#### 4.4. Медицинская аптечка **2 ч**

##### **Теория 2 ч**

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

#### 4.5. Способы транспортировки пострадавшего **8 ч**

##### **Практическое занятие 8 ч**

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка **30 ч**

##### 5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма **20 ч**

##### **Практическое занятие 20 ч**

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

##### 5.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся **10 ч**

##### **Теория 2 ч**

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

##### **Практическое занятие 8 ч**

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития обучающихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

## **6. Походно-экспедиционная деятельность 64 ч**

### **6.1. Пешеходный туризм 24 ч**

#### **Теория 4 ч**

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страхочная система. Организация самостраховки. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом.

#### **Практическое занятие 20 ч**

. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

### **6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма 16ч**

#### **Практическое занятие 20 ч**

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

### **6.3. Пешеходные прогулки 28 ч**

#### **Практическое занятие 28 ч**

Разработка и прохождение культурно-познавательных и спортивных маршрутов по городу Ставрополю и его окрестностям. Изучение краеведческого материала, преодоление препятствий, работа с туристским снаряжением при прохождении сложных участков на маршруте, экологический десант, питание, туристские игры на привале и т.д.

Зачетный летний поход (вне сетки часов).

Походный маршрут протяженностью до 7–8 км (при двухдневном – до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшекласников (родителей). Туристские игры и состязания

(«Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

## Список литературы, рекомендуемый для руководителей объединения

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.

## Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
1. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
2. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских

- соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
3. Турист – М.:1974.
  4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
  5. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
  6. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
  7. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
  8. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
  9. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристско-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
  10. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
  11. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

## Календарный график объединения «Туристы путешественники»

1 год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Календарные сроки изучения тем	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-		беседа
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-		беседа
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1		беседа
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4				беседа
	Туристский бивак Требования к месту бивака.		2			беседа
	Выбор места бивака. Постановка лагеря			2		беседа
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	2	-		беседа
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1		беседа
1.6	Туристские должности в группе	2	2	-		беседа
1.7	Техника и тактика в туристском походе	6				

	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.		2			беседа
	Отработка техники движения и преодоления препятствий.			4		опрос, норматив
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	2	-		беседа
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия	2	2	-		опрос
2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	2	-		опрос
2.2	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний Способы ориентирования	4	2			опрос
	Определение азимута. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Движение по легенде			2		опрос
2.3	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование в сложных условиях	4	-	4		опрос
2.4	Соревнования по ориентированию	14				
	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.		2			беседа
	Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.			4		норматив
	Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.			2		опрос

	Соревнования по выбору, маркированной трассе			4		норматив
	Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту			2		норматив
3. Краеведение						
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	6	12		
	Физико-географическая характеристика Ставропольского края, история и культура. Экскурсионные объекты		2			беседа
	Экскурсионные объекты г. Ставрополя. Разработка экскурсионных маршрутов			8		опрос
	Посещение арт-объектов и архитектурных сооружений нашего города			4		норматив
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2		опрос
3,3	Родословие	4	1	3		
	Родословная. География родни. Семейные праздники и традиции		1			беседа
	Составление своей родословной, генеалогического древа			3		опрос
3,4	Земляки	4	2	2		
	Выдающиеся люди нашего края. Их след в истории и жизни края.		2			беседа
	Этнография Ставропольского края (народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, фольклор).			2		беседа
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-		беседа
4.2	Походная медаптечка	2	2	-		беседа
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	14	-	14		норматив
	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, и т.д.			2		опрос
	Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца			4		норматив
	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ран, жгута, ватно–марлевой повязки			4		норматив
	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.			4		опрос
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1		беседа
5.2	Общая физическая подготовка	18	2	16		
	Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.		2			беседа
	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, с использованием спортивного инвентаря			8		норматив
	Подвижные игры и эстафеты			8		норматив

5.3	Специальная физическая подготовка	18	2	16		
	Влияние физической подготовки на результативность спортсмена-туриста		2			беседа
	Упражнения на развитие выносливости и			8		норматив
	Упражнения на развитие быстроты			8		норматив
6. Походно-экспедиционная деятельность						
6.1	Виды походов	4	2	2		
	Что такое поход? Категории походов и их виды, Категории участников. Познавательное и оздоровительное значение походов.		2			беседа
	Влияние климата и погодных условий на проведение похода. Распределение физической нагрузки и ее влияние на здоровье туриста.			2		опрос
6.2	Организация и проведение походов	14	2	12		норматив
	Изучение нормативных документов и планирование ниток маршрутов походов по г. Ставрополю и его окрестностям.		2			опрос
	Отработка приемов преодоления естественных препятствий в природной среде			8		норматив
	Туристские узлы			2		норматив
6.3	Техника безопасности в походах (дисциплина, дороги, питание, краеведческие наблюдения)	12	2	10		опрос
	Слагаемые успеха туристского похода: дисциплина, физическая подготовка, одежда и обувь туриста, маршрут и краеведческие наблюдения, организация питания.		2			опрос

	Обеспечение и соблюдение правил и техники безопасности при прохождении маршрутов по пересеченной местности, водных объектов, автомагистралей, мостов и т.д.			10		опрос
6.4	Поход выходного дня	36	8	28		
	Подготовка к однодневному походу (походу выходного дня). Личное снаряжение, питание. По сезонам года		8			опрос
	Участие в походах выходного дня в г. Ставрополе и его окрестностям			28		норматив
6.5	Многодневный поход	20	4	16		
	Разработка нитки маршрута двух-трех дневных походов, с учетом возрастной категории обучающихся, согласно нормативных документов		4			опрос
	Участие в многодневных походах. Преодоление естественных препятствий, организация питания и ночлега, экскурсионные объекты и наблюдения			16		норматив