

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Алтайский центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 1 от «01» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ №137 от «22» сентября 2016 г.  
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа

**«Путь война»**

Направленность - Туристско - краеведческая  
Адресована обучающимся от 16 до 18 лет.  
Срок реализации программы 2 года.

Автор - составитель:  
Першин Константин Викторович-  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2016 г.

## Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Кроме того, занятия туризмом с младших и средних классов влияют на развитие личностных качеств ребенка, таких как коммуникабельность, жизнерадостность, устойчивость к аварийным и стрессовым ситуациям, целеустремленность, умение работать в команде, взаимовыручка, а так же лидерских качеств.

Данная программа ориентирована на объединение детей, занимающихся по программе **туристско-краеведческой направленности** и направлена на оттачивание уже полученных навыков и получение новых умений и теоретических знаний. В течение учебного года детьми будут изучены основы туристической техники, краеведения, топографию и ориентирование, первую медицинскую помощь и основы безопасности жизнедеятельности дома, в школе, на тренировке и походе, примут участие в различных соревнованиях по пешеходному туризму и ориентированию, а так же по лыжной технике.

**1. Цель программы:** Обучение детей основам туристической техники, подготовка к самостоятельному проживанию в полевых условиях в рамках небольшого летнего похода, слета, палаточного лагеря или другого полевого мероприятия, приобретение навыков безопасного обращения с инструментами, пилами и топорами; подбора и ремонта снаряжения, действий в случае потери ориентировки, приемов первой доврачебной помощи. Также целью программы является обучение воспитанников физической культуре и здоровому образу жизни.

### 2. Задачи:

- *Приобретение практических навыков безопасного нахождения в природной среде;*
- *Освоение техники передвижения группы по дорогам и тропам;*
- *Приобретение практических навыков в обустройстве туристского быта;*
- *Ориентирование на местности по карте, компасу, окружающим предметам и сторонам света;*
- *Обучение безопасному нахождению в природной среде, охране живой природы, соблюдению экологических норм и принципов;*
- *Общественно-физическая подготовка юных туристов-спасателей к походам и соревнованиям.*
- *Обучение основам самоконтроля за своим физическим состоянием;*
- *Приемы оказания первой доврачебной помощи при несложных травмах;*
- *Освоение некоторых способов транспортировки пострадавшего;*
- *Приобретение соревновательного опыта;*
- *Воспитание чувства патриотизма через изучение Родного края;*

### 3. Характеристика учащихся.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 16-17 лет, интересующихся окружающим миром, географией, краеведением, имеющих склонность к путешествиям, поисковой и спасательной работе, физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

### 4. Ожидаемый результат.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь передвигаться в группе по дорогам и пересеченной местности, разбивать и обустроить палаточный лагерь, приготовить пищу на костре, ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, оказывать первую доврачебную помощь при несложных травмах, транспортировать пострадавшего различными способами.

### 5. Формы оценки результативности.

В течение учебного года в программе предусмотрено промежуточное тестирование по пройденным темам в виде участия в пеших экскурсиях и походах выходного дня по Ленточному бору, в соревнованиях по различным видам туризма. Аттестация в конце учебного года – участие в соревнованиях «Юный спасатель» «Зачетной неделе АКЦДОТиК», слете.

### Учебно-тематический план программы первого года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b>			
1.1	Основы безопасности дома, в школе, на экскурсии.	2	4	6
1.2	Подготовка к походу, путешествию. Обеспечение безопасности в походе. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	8	10
1.3	Личное и групповое снаряжение, уход за ним.	2	8	10
1.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	8	10
1.5	Питание и питьевой режим в пешем походе.	2	6	8
1.6	Техника и тактика движения в походе. Действия группы в аварийных ситуациях.	4	6	10
1.7	Установка и обустройство лагеря, охрана природы.	4	10	14
1.8	Подведение итогов туристского путешествия.	2	2	4
1.9	Туристские слеты и соревнования.	4	2	6
		<b>24</b>	<b>54</b>	<b>78</b>
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>			

2.1	Топографическая и спортивная карта.	2	4	6
2.2	Условные топографические знаки.	2	8	10
2.3	Компас. Работа с компасом. Определение азимута.	2	4	6
2.4	Измерение расстояний.	2	4	6
2.5	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	2	8	10
2.6	Соревнования по ориентированию.	2	12	14
		<b>12</b>	<b>40</b>	<b>52</b>
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	8	12
3.2	Изучение района путешествия.	2	8	10
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	16	18
		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>40</b>
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>			
4.1	Личная гигиена туриста.	2	4	6
4.2	Профилактика травматизма и заболеваний.	2	4	6
4.3	Средства оказания первой медицинской помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	2	2	4
4.4	Первая медицинская помощь при травмах. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	2	6	8
4.5	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Психологическая помощь.	2	6	8
4.6	Первая медицинская помощь при отравлениях, укусах насекомых, животных и змей.	2	4	6
		<b>12</b>	<b>26</b>	<b>38</b>
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>			
5.1	Общие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2		2
5.2	Контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	2		2
5.3	Общая физическая подготовка.	2	60	62
5.4	Специальная физическая подготовка.	2	12	14
5.5	Лыжный туризм.	2	16	18
		<b>10</b>	<b>88</b>	<b>98</b>
<b>6.</b>	<b>Начальная специальная подготовка.</b>			
6.1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Человек и окружающая среда. Факторы риска.	2		2
6.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2		2
6.3	Оказание помощи людям в условиях природной среды. Основы безопасного ведения работ.	2	8	10
		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>72</b>	<b>252</b>	<b>324</b>

### Содержание программы 1-й год обучения

#### 1. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

##### 1.1. Туристские путешествия. Основы безопасности дома, в школе, на экскурсии.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

##### *Практические занятия*

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

##### 1.2 Подготовка к походу, путешествию. Обеспечение безопасности в походе. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

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. Подбор группы и распределение обязанностей. Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения.

Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Взаимопомощь в туристской группе.

#### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций походах. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

#### **1.3. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Снаряжение для краеведческой работы. Биноколь, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой, экскурсией, походом. Подгонка личного снаряжения. Установка тентов. Изготовление и ремонт снаряжения.

#### **1.4 Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

#### ***Практические занятия***

Изучение способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейшего ремонта лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; проверка знания назначения предметов ремнабора.

#### **1.5 Питание и питьевой режим в пешем 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. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Питьевой режим во время похода. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Приготовление пищи на костре. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

#### **1.6 Техника и тактика движения в походе. Действия группы в аварийных ситуациях.**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. 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, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный», «булинь», «грэп-вайн», «срединный проводник». Техника вязания узлов и их использование для страховки, самостраховки. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Работа направляющего и замыкающего. Вязание узлов, их практическое применение. Подготовка снаряжения к походам. Туристская лыжная прогулка по лесу. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий

#### **1.7. Установка и обустройство лагеря, охрана природы.**

Охрана природы при организации привалов и биваков. 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 утренним солнцем, красивая панорама.

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Организация бивака в беслесной зоне, в горах. Типы костров и их назначение. 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. 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.

#### **1.8 Подведение итогов туристического путешествия.**

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовки маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка выставки или газеты по итогам похода.

#### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

#### ***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

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

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. 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.

#### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание особенностей спортивной и топографической карты. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2 Условные знаки топографических и спортивных карт**

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмачтабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.3. 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 его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **2.3. Измерение расстояний**

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. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### ***Практические занятия***

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.5. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки**

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 карт и схем участков маршрута. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. 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 по звездному небу, солнцу. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. 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 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.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. 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 в качестве участника.

### **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. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия***

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

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

#### ***Практические занятия***

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего 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. 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 отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

#### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Участие в акциях по охране труда и патриотическому воспитанию. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

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

#### **4.1 Личная гигиена туриста**

Правила соблюдения личной гигиены в экскурсиях, туристических походах. Личная гигиена туриста при занятиях физическими упражнениями и спортом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря группы.

#### **4.2. Профилактика травматизма и заболеваний**

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

#### ***Практические занятия***

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

#### **4.3. Средства оказания первой медицинской помощи. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки**

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

#### ***Практические занятия***

Комплектование медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

#### **4.3. Первая медицинская помощь при травмах. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.**

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Правила и способы обработки ран, ссадин. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

#### ***Практические занятия***

Наложение повязок и остановка кровотечений. Обработка ушибов и ссадин. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

#### **4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях**

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины

и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

#### ***Практические занятия***

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

#### **4.5. Первая медицинская помощь при отравлениях, укусах насекомых, животных и змей.**

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Профилактика укусов животных. Особенности оказания помощи при укусах животных. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи

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

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека в 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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка 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, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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.

#### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. 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. Изучение приемов самомассажа. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

#### **5.3. 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 для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — 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*



Кувьрки (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.

#### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок, 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, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов<sup>1</sup> падения в экстренных ситуациях.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, 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 темпе 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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 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, 200 м. 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 и т.д. Элементы акробатики: кувьрки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. 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, берегов ручьев.

##### *Элементы скалолазания*

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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 со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камня партнеров по команде).

##### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **5.5. Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания.

#### ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (раст. и животный мир; живая и неживая природа).

## **6. Начальная специальная подготовка**

### **6.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техно социальной среде**

Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.). Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Понятия опасности и определение опасных факторов. История человечества — борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.) История создания спасательных служб в мире. История создания спасательных служб на территории России. Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске. Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования. Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производства и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы. Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

#### ***Практические занятия***

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

### **6.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переподготовки спасателей и спас-формирования. Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

#### ***Практические занятия***

Изучение, хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

### **6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды. Основы безопасного ведения спасательных работ**

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств, средств индивидуальной защиты. Четкое руководство ПСР,

единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

**Практические занятия**

Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия. Оказание помощи в условиях окружающей среды. Обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические занятия
1.	<b>Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Туристские путешествия, виды туризма	2	2	—
1.2.	Воспитательная роль туризма, походы и соревнования	2	2	—
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.6.	Питание в туристском походе	2		2
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий, безопасность	6	2	4
1.8.	Туристские должности в группе	4	2	2
1.9.	Установка лагеря	4	2	2
1.10.	Виды костров	2	-	2
		42	16	26
2.	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	-	2
2.2.	Условные знаки	4	-	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом	6	-	6
		12	0	8
3.	<b>Краеведение</b>			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2
		8	4	4
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	-	2
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4
		8	0	8
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Сдача нормативов физической подготовленности	2	-	2
5.2.	Учебные походы	8	-	8
5.3.	Общая физическая подготовка	6		6
5.4.	Льжная подготовка	6		6
5.5.	Транспортировка пострадавшего	10	2	8
		32	2	30
6.	<b>Судейская подготовка</b>			
6.1.	Организация судейства туристских соревнований,	2	2	-
6.2.	Судейство этапов туристских соревнований	4	-	4

		6	2	4
	ИТОГО за период обучения:	108	24	84

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

### 1. Основы туристской подготовки

#### **1.1. Туристские путешествия, виды 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, туристскому многоборью.

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

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. 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. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. 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. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### **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).

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

#### **Практические занятия**

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

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

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **Практические занятия**

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 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.

#### **1.7. Правила безопасности 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).

#### **1.8. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитетное обязательство: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

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

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.9. Установка лагеря.**

Выбор места для организации бивуака. Правила размещения палаток, костров, хранение дров, забор воды для организации питания.

#### ***Практические занятия***

Установка палатки на территории детского дома.

#### **1.10. Виды костров.**

Выбор места для разведения костра. Костер «Шалаш», «колодец», «звезда», «нодья» и др.

#### ***Практические занятия***

Разжигание костров «шалаш» и «колодец», сбор дров.

### **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.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба.

#### **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. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу.

### **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.

История своего населенного пункта.

#### ***Практические занятия***

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

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

#### ***Практические занятия***

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

#### **3.3. 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.

Охрана памятников истории и культуры.

#### ***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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

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

#### **5.1. Сдача нормативов по физической подготовке**

Сдача нормативов, отражающих скоростные качества, выносливость, гибкость и др.

#### ***Практические занятия***

Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.2. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов, это 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. Ежедневные самостоятельные занятия членов группы. Тренировки на скорость, выносливость, ловкость, гибкость.

#### ***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. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

#### **5.3. Лыжная подготовка**

Роль и значение лыжной подготовки для роста мастерства туристов-лыжников.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу-лыжнику, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### ***Практические занятия***

Движение на лыжах по ровной местности, спуски и подъемы по некрутым склонам. Спуски и подъемы по крутым склонам.

#### **5.4. Учебные походы**

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

#### ***Практические занятия***

Совершение марш-бросков на 3-5 км

#### **5.5. Транспортировка пострадавшего.**

Виды травм. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.

### **6. Судейская подготовка.**

#### **6.1. Организация судейства туристских соревнований.**

Должности судей на соревнованиях, организация работы судей на этапах.

#### **6.2. Судейство этапов туристских соревнований.**

Постановка технически не сложных этапов соревнований. Виды штрафов. Документация судей на этапе.

#### ***Практические занятия***

Постановка технически не сложных этапов соревнований.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
- в Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М.: Профиздат, 1990.
- Герман Ю.В.* Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Ганопольский В.И.* Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
- У Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Иванов В.Д., Федотов Ю.Л.* Организация и проведение соревнований по горному туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
- Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
- Коган В.Г.* Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Кодыш Э.Н.* Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. ч/ *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Маринов Б.* Проблемы безопасности в горах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л.* Лето, дети и туризм. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 1989. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
- Сафронов В.А.* Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М.: ЦДЮТур МО РСФСР, 1986.
- Турист — М., 1974.
- Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
- Школа альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Шимановский В.Ф.* Туристские слеты. — М.: ЦРИБ «Турист», 1975. *Штюрмер Ю.А.* «Опасности в туризме, действительные и мнимые. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Штюрмер Ю.А.* Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
- Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И.* Соревнования туристов-водников. — М.: Физкультура и спорт, 1980. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия. 1993.