

Департамент образования Администрации городского округа  
город Рыбинск Ярославской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Принято на заседании  
педагогического совета  
от « 07 » 06 2022  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор Центра туризма и экскурсий  
\_\_\_\_\_ Косолюбова  
Приказ № 05-10/12 от 07.06.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука туризма. Краткий курс»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст учащихся: 11 - 14 лет  
Срок реализации три года

Автор: Парамонова Алевтина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Рыбинск  
Корректировка 2020 года, 2021 г., 2022 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительно общеобразовательной общеразвивающей программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
Направленность программы .....	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность .....	3
Цель и задачи программы .....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Возраст детей .....	4
Сроки реализации .....	4
Формы и режим занятий .....	5
Ожидаемые результаты и способы их проверки .....	6
Формы подведения итогов реализации программы .....	7
Работа с родителями.....	7
1.2. Учебно-тематический план программы «Азбука туризма. Краткий курс» 1-ый год обучения ..	7
1.3. Содержание программы «Азбука туризма. Краткий курс» 1 -го года обучения .....	8
1.4. Учебно-тематический план программы «Азбука туризма. Краткий курс» 2-ой год обучения .	13
1.5. Содержание программы 2-го года обучения.....	14
1.6. Тематический план программы «Азбука туризма. Краткий курс» 3- ий год обучения .....	19
1.7. Содержание программы 3-ий год обучения.....	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	24
2.1. Календарный учебный график .....	24
2.2. Методическое обеспечение программы .....	24
2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	25
2.4. Ресурсное обеспечение программы .....	26
2.5. Рабочая программа воспитания.....	26
3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	29

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительно общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав и соответствующие локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий».

### **Направленность программы**

Направленность дополнительной образовательной программы - туристско-краеведческая.

Данная программа направлена на ознакомление школьников со своим краем и овладение определенными знаниями и умениями, необходимыми путешественнику. Давно известно, что туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, средство расширения кругозора и познания красоты природы. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности, не на словах, а на деле ребята учатся коллективизму. Ради общего дела они стремятся преодолевать усталость, становиться выше личных симпатий и антипатий, стараются помогать друг другу, быть чуткими. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у школьника сознательную дисциплину, настойчивость. Кроме того, туризм удовлетворяет свойственный ребятам стремление к новизне, необычности, приключениям и романтике.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна программы состоит в том, что за три года ребята знакомятся с несколькими видами туризма: пешеходным, лыжным и водным, совершая по окончании каждого года степенные походы по данному виду туризма. В нашей местности нет гор, нет пещер, но есть возможность для пешего, лыжного и водного туризма. Эти виды туризма наиболее доступны и развиты в нашем регионе. Кроме того, нашим Центром традиционно проводятся туристские соревнования по технике пешеходного, лыжного и водного туризма, что также повлияло на создание такой программы. Программа позволяет грамотно подготовить ребят к соревнованиям и наиболее полно использовать все времена года для активного отдыха и познания. Этот туристский «ликбез» дает возможность ребятам уже с полным знанием дела специализироваться дальше в этих или других видах туризма, исходя из собственного опыта и предрасположенности.

Усвоение материала программы позволит учащимся подготовиться и выполнить разрядные требования по туризму.

В зависимости от конкретных условий педагог имеет право варьировать распределение тем по часам.

## **Цель и задачи программы**

Цель программы «Азбука туризма. Краткий курс»: создание условий для ознакомления учащихся с туристскими умениями и навыками и развития личности ребенка коллективе.

Задачи программы:

обучающие:

- Обеспечить ознакомление и освоение учащимися знаний, необходимых для выживания в природных условиях;
- углубить и расширить знания по школьным предметам;

развивающие:

- развивать и совершенствовать физические способности учащихся;
- развивать навыки группового взаимодействия;
- развивать умения и навыки, необходимые для участия в туристских соревнованиях и походах.

воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю;
- формировать потребность бережного отношения к окружающей природе;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, самостоятельность;

## **Отличительные особенности программы**

Существуют различные программы туристской направленности, но, учитывая местные условия и социальный заказ, встала необходимость создания программ, отвечающих запросам данного учреждения. Особенность программы «Азбука туризма. Краткий курс» в том, что она позволяет учащимся среднего звена за три года получить представления о разных видах туризма и возможность совершить пешие, лыжные и водные походы допустимой степени сложности, тогда как программы, предлагаемые Федеральным Центром детско-юношеского туризма и краеведения рассчитаны на обучение по какому-то определенному виду («Юные туристы-спелеологи», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма» и т.п.). Рассчитаны они на 4 года обучения с учебной нагрузкой 324 часа в год для учащихся 6-11 классов. Отличие данной программы от программы «Азбука туризма» в количестве учебных часов в год - 72 часа.

## **Возраст детей**

Программа рассчитана на учащихся 11-14 лет. Этот возраст является наиболее благоприятным для восприятия учебного материала, т.е. учитывается тот факт, что процесс становления туристского мастерства и профессиональную ориентацию учащихся необходимо целенаправленно осуществлять с младшего школьного возраста.

Желательно, чтобы учащиеся были из одного класса или одной параллели, примерно равные по уровню знаний и физическому развитию, не имеющие противопоказаний для занятий туризмом. Некоторые воспитанники по своим физическим данным не могут достигнуть высоких спортивных результатов, но получают опыт общения в коллективе, опыт походов максимальной для себя сложности.

Необходимо также и согласие родителей на посещение занятий ребенком и участие его в походах.

## **Сроки реализации**

Срок реализации программы - 3 года. Учащиеся, которые освоили учебную программу, могут продолжить обучение по другим программам, предлагаемым нашим Центром. Количество учащихся в группе: 13 - 17 человек.

Реализация программы проходит в несколько этапов.

1-ый год обучения:

- закладка основ туристских навыков: организация и безопасность проведения пеших походов, подбор снаряжения, техника пешеходного туризма;

- знакомство с функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений в походе и на соревнованиях.

2-ой год обучения:

- качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов;
- освоение техники лыжного туризма;
- совершенствование туристских навыков.

3-ий год обучения:

- освоение техники водного туризма;
- самостоятельная разработка, подготовка и проведение степенного похода.

### Формы и режим занятий

Название темы	Формы занятий, методы, используемые педагогом
Введение	Экскурсия по Центру туризма и экскурсий; инструктаж по технике безопасности на занятиях. Рассказ, беседа, показ слайдов.
Краеведение	Экскурсии по городу, экскурсии в музей Рассказ, беседа, демонстрация фильмов, работа с литературой.
Основы туристской подготовки	Соревнования, спортивные игры, практические занятия, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Объяснение, упражнение, тренировка.
Топография и ориентирование на местности	Соревнования, спортивные игры, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Рассказ, беседа, работа с картами, тренировка, тестирование.
Основы гигиены и оказания доврачебной помощи	Практические занятия. Рассказ, беседа, демонстрация фильмов, тестирование
Физическая и специальная подготовка туриста	Спортивные игры, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Беседа, объяснение, тренировка, упражнение

Большая часть занятий, проводимых по программе «Азбука туризма. Краткий курс», - занятия комбинированного типа, предусматривают следующие этапы работы:

1. Организационная часть
2. Повторение пройденного материала
3. Изложение нового материала
4. Задания и упражнения на закрепление пройденного материала
5. Практические занятия или физическая и специальная подготовка
6. Подведение итогов занятий. Объявление темы следующего занятия.

После каждого учебного года планируется за рамками сетки учебных часов проведение зачетного похода.

При нагрузке 2 часа в неделю занятия могут проводиться два раза по 1 учебному часу или один раз в неделю два часа с перерывами по 10 минут через каждый час.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

Требования к знаниям и умениям по годам обучения:

По окончании 1-го года обучения учащийся должен

*знать:*

- правила техники безопасности в походе;
- перечень группового и личного снаряжения для пешего похода;
- правила обустройства бивака и приготовления пищи;
- нормы личной гигиены, способы профилактики заболеваний и основные приёмы оказания доврачебной помощи;

*уметь:*

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- развести костер;
- поставить палатку;
- выполнять обязанности участника похода и выполнить нормативы 3-го юношеского разряда по туризму.

По окончании 2-го года обучения учащийся должен

*знать:*

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- перечень личного и группового снаряжения для лыжного похода;
- особенности лыжного туризма и правила техники безопасности в зимних походах.

*уметь:*

- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешего и лыжного туризма;
- обеспечивать самостраховку и страховку;
- самостоятельно ориентироваться на местности и выполнить нормативы 2-го юношеского разряда по туризму.

Закончив 3-ий год обучения, учащийся должен

*знать:*

- перечень личного и группового снаряжения для водного похода;
- виды и устройство туристских судов;
- алгоритм подготовки похода.

*уметь:*

- выполнять функции любого участника похода;
- производить сборку и разборку судов, а также их ремонт в походных условиях;
- обеспечивать страховку и оказывать доврачебную помощь при всех видах травм;
- составлять отчет о походе;

участвовать в соревнованиях по технике водного туризма и выполнить нормативы 1-го юношеского разряда по туризму.

Степень освоения теоретического материала оценивается проведением тестов начального, промежуточного и итогового контроля.

Критерий успешности определяется по совокупности тестирования физической и теоретической подготовки, а также результата участия в соревнованиях различного ранга. Результат оценивается по пятиуровневой шкале: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Учащийся, достигнувший среднего и выше уровней, считается усвоившим программу.

## Формы подведения итогов реализации программы

Оценкой результата работы объединения является следующее:

1. Сохранение контингента учащихся
2. Выполнение юношеских разрядов по спортивному туризму

Условия усвоения содержания программы (обеспечение образовательного процесса)

1. Подготовка дидактического материала для теоретических занятий.
2. Знакомство с новой научной методической литературой по спортивному туризму
3. Обмен опытом работы с педагогами дополнительного образования.
4. Достаточное материальное обеспечение туристским снаряжением.

### Работа с родителями

Поддержка и понимание родителей крайне важны ребёнку во всех его делах.

Возможны следующие варианты сотрудничества с родителями:

- предоставление возможности ознакомиться с образовательной программой, условиями работы объединения,
- встречи на родительских собраниях с педагогом, на открытых занятиях,
- информация об успехах и достижениях ребенка,
- помощь и участие родителей в организации и проведении лагерей, походов, экскурсий.

## 1.2. Учебно-тематический план программы «Азбука туризма. Краткий курс» 1-ый год обучения

Темы занятий	Всего часов	Теор. занят.	Практ. занят.
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>
1.1. Туристские путешествия, история туризма	1	1	
1.2. Туристское снаряжение	2	1	1
1.3. Туристский быт, привалы и ночлеги	2	1	1
1.4. Питание в походе	2	1	1
1.5. Туристские должности	1	1	
1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий	3		3
1.7. Техника безопасности при проведении походов, занятий	2		2
1.8. Подготовка, проведение и подведение итогов туристского похода	9	1	8
1.9. Участие в туристских соревнованиях	18	1	17
<b>2. Топография и ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
2.1. Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
2.2. Условные знаки	2	1	1
2.3. Компас и работа с ним	1		1
2.4. Измерение расстояний	1		1
2.5. Способы ориентирования, действия в случае потери	3	1	2

ориентировки			
<b>3. Краеведение</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
3.1. Родной край	2	1	1
3.2. Туристские возможности родного края	1	1	
3.3. Изучение района путешествия	1	1	
3.4. Общественно-полезная работа и охрана природы	1		1
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4.1. Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний.	1	1	
4.2. Походная аптечка	1	1	
4.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи	2	1	1
4.4. Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
5.1. Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках	1	1	
5.2. Общая физическая подготовка	8	1	7
5.3. Специальная физическая подготовка	4	1	3
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

### 1.3. Содержание программы «Азбука туризма. Краткий курс» 1 -го года обучения

#### Введение

Беседа о туризме и о работе объединения.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

#### 1. Основы туристской подготовки

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

История развития туризма в России. Традиции туризма. Значение туризма: воспитание патриотизма, коллективизма, чувства дружбы, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых и прикладных умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы.

Виды туризма и их особенности.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

##### 1.2. Туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однетрехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Костровой набор: топоры, пилы, оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Состав и назначение ремнабора.

Практические занятия

Укладка рюкзака, проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением и его ремонт.



### 1.3. Туристский быт, привалы и ночлеги

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ, график дежурств. (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров). Типы костров, правила их разведения, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Установка палаток, размещение вещей в них.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палатки, Разжигание костра.

### 1.4. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

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

### 1.5. Туристские должности

Должности постоянные и временные. Командир группы, требования к нему (тур. опыт, инициативность, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения задний, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие пост. должности в группе: зам. командира по питанию, зам. командира по снаряжению, штурман, краевед, медик, ремонтник, фотограф, летописец. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

Практические занятия

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

### 1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, по 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. Вязка узлов.

### 1.7. Техника безопасности при проведении походов, занятий

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Основные приемы страховки. Узлы - классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### 1.8. Подготовка, проведение и подведение итогов похода

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового

снаряжения.

Практические занятия

Проведение однодневных походов и двухдневных походов.

#### 1.9. Участие в туристских соревнованиях

Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении слётов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

#### 2. Топография и ориентирование

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

Определение роли топографии в народном хозяйстве и обороне государства. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами разного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

##### 2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Отметки, 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. Компас и работа с ним

Типы компасов, правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Практические занятия

Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

##### 2.4. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага, упражнения на прохождение отрезков различной длины, оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

##### 2.5. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты, Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход

препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Протокол движения.

Суточное движение солнца. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение способов привязки. Разработка маршрута похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, по луне, Определение точек стояния на спортивной карте.

### 3. Краеведение

#### 3.1. Родной край

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспорт, магистрали. Промышленность. Культура края. Сведения о его прошлом. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Путешествие по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### 3.2. Туристские возможности родного края

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные. Сбор сведений о крае.

Практические занятия

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

#### 3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

#### 3.4. Общественно-полезная работа в походе и охрана природы

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. Работа в музеях, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения.

Практические занятия

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

### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

#### 4.1. Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физ. культурой и спортом. Личная гигиена

туриста: гигиена тела, значение водных процедур ( умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок и походов.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, солнцем, воздухом. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

#### 4.2. Походная аптечка

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

#### 4.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на руках, при помощи наплечных лямок, в рюкзаке на шесте. Изготовление носилок из шестов и волокуш.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### 6. Общая и специальная физическая подготовка

#### 6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### 6.2. Врачебный контроль, самоконтроль на тренировках

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 6.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, плавание.

### 6.4. Специальная физическая подготовка

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

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

#### Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости.

## 1.4. Учебно-тематический план программы «Азбука туризма. Краткий курс» 2-ой год обучения

Темы занятий	Всего часов	Теор. занят.	Практ. занят.
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>	<b>39</b>	<b>11</b>	<b>28</b>
1.1. Туристские путешествия, история туризма	1	1	
1.2. Туристское снаряжение	1	1	
1.3. Туристский быт, привалы и ночлеги	2	1	1
1.4. Питание в походе	2	1	1
1.5. Особенности лыжного туризма	4	2	2
1.6. Техника и тактика в туристском походе	4	2	2
1.7. Техника безопасности при проведении походов, занятий	2		2
1.8. Подготовка, проведение и подведение итогов туристского похода	9	1	8
1.9. Участие в туристских соревнованиях	14	2	12
<b>2. Топография и ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
2.1. Топографическая и спортивная карта	1		1

2.2. Компас и работа с ним	1		1
2.4. Измерение расстояний	1		1
2.5. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки	5	2	3
<b>3. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1. Туристские возможности родного края	1	1	
3.2. Изучение района путешествия	2	1	1
3.3. Общественно-полезная работа и охрана природы	1		1
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4.1. Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний.	1	1	
4.2. Походная аптечка	1	1	
4.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи	2	1	1
4.4. Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
5.1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
5.2.Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках	1	1	
5.3.Общая физическая подготовка	10	1	9
5.4.Специальная физическая подготовка	3	1	2
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

### 1.5. Содержание программы 2-го года обучения

#### Введение

Беседа о туризме и о работе объединения.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

#### 1. Основы туристской подготовки

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

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. История развития туризма. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. История развития детско-юношеского туризма в стране, в родном городе. Знакомство с туристами - земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма.

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

##### 2.2 Туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство

в пользовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Уход за одеждой и обувью в походе. Требования к снаряжению для зимнего похода. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

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

Практические занятия

Комплектование личного и группового снаряжения. Установка креплений на лыжи, подготовка лыжных палок и их ремонт.

### 2.3. Туристский быт, привалы и ночлеги

Требования к месту привала и бивака: наличие питьевой воды, дров, удаленность от населенных пунктов. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Типы костров, их назначение.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных на кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Подготовка места для костра, разжигание костра. Работа с пилой и топором: заготовка дров, оборудование бивака.

### 2.4. Питание в походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сублимированных продуктов, грибов, ягод, съедобных растений. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Практические занятия  
Составление меню и списка продуктов для похода, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### 2.5. Особенности лыжного туризма

Специфика лыжного туризма: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды. Основные требования при разработке лыжного маршрута.

Практические занятия

Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности, тропление лыжни.

### 2.6. Техника и тактика движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Движение по дорогам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы.

Практические занятия

Отработка движения колонной, соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, по пересеченной местности. Спуски на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом».

### 2.7. Техника безопасности при проведении походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Основные приемы страховки. Узлы - классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация

переправы по бревну с самостраховкой.

2.8. Подготовка, проведение и подведение итогов похода

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Проведение однодневных и двухдневных походов.

2.9. Участие в туристских соревнованиях

Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, 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. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

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

2.2. Компас и работа с ним

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, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведки в походе, опрос



местных жителей.

Движение по легенде.

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.

Практические занятия

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

### 3. Краеведение

#### 3.1. Туристские возможности родного края.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения.

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

Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

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.

#### 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.

#### 3.3. Общественно-полезная работа в и охрана природы

Содержание краеведческих наблюдений о 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. 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 хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьного музея. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

#### 4.1. Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний

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

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Закаливание водой, солнцем, воздухом.

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

Практические занятия

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

#### 4.2. Походная аптечка

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств . Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

#### Практические занятия

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

#### 4.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи

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

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами насекомых и пресмыкающихся. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, промывание желудка. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

#### Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках. Изготовление носилок и волокуш. Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

#### 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении человеческого организма. 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. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

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

#### 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, элементы акробатики, подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, элементы скалолазания.

### 1.6. Тематический план программы «Азбука туризма. Краткий курс» 3-ий год обучения

Темы занятий	Всего часов	Теор. Занят.	Практ. Занят.
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>
1.1. Туристские традиции и законы			
1.2. Туристское снаряжение	2	1	1
1.3. Туристский быт, привалы и ночлеги	2	1	1
1.4. Питание в походе	2		1
1.5. Особенности водного туризма	6	1	4
1.6. Техника и тактика в туристском походе	4	2	4
1.7. Техника безопасности при проведении походов и занятий	2		2
1.8. Подготовка, проведение и подведение итогов похода	9	1	8
1.9. Участие в туристских соревнованиях	10	2	8
<b>2. Топография и ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2.1. Топографическая и спортивная карта	2	1	1
2.2. Компас и работа с ним	2	1	1
2.3. Ориентирование по местным предметам, карте и компасу	4	2	2
<b>3. Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1 Туристские возможности родного края	1	1	
3.2 Изучение района путешествия	2	1	1
3.3 Общественно-полезная работа и охрана природы	1		1
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1 Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний.	1	1	
4.2. Основные приемы оказания доврачебной помощи	2	1	1
4.3. Приемы транспортировки пострадавшего	1		1

<b>5.Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
5.1. Врачебный контроль и контроль на тренировках	2	1	1
5.2.Общая физическая подготовка	8		8
5.3.Специальная физическая подготовка	8		8
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

### 1.7. Содержание программы 3-ий год обучения

#### Введение

Беседа о туризме и о работе объединения.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

#### 1.Основы туристской подготовки

##### 1.1. Туристские традиции и законы.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Туристские традиции и законы.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

##### 1.2. Туристское снаряжение

Специальное групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения с учетом разных видов туризма.

Виды туристских судов, их значение и конструктивные особенности. Ремонтный набор для водного путешествия. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Спасательные средства и их хранение.

#### Практические занятия

Комплектование личного и группового снаряжения, изготовление и ремонт. Сборка и разборка байдарок.

##### 1.3. Туристский быт, привалы и ночлеги

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала.

Работа группы на привале и организация отдыха. Требования к месту ночлега в полевых условиях.

Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил.

#### Практические занятия

Выбор места бивака. Работа по свертыванию и разворачиванию лагеря. Работа с пилой и топором: заготовка дров, оборудование бивака.

##### 1.4. Питание в походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Пополнение пищевых запасов в пути (рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии.

#### Практические занятия

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

костре.

### 1.5. Особенности водного туризма

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Требования к рулевому. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в строю, подход к берегу, высадка. Характеристика рек, типы течений. Определение характерных элементов реки.

Практические занятия

Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров.

### 1.6. Техника и тактика в туристском походе

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Комплектование экипажей. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Связь и сигнализация. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Практические занятия

Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания.

### 1.7. Техника безопасности при проведении походов, занятий

Виды аварий, их причины. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

### 1.7. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Проведение однодневных, двухдневных походов.

### 1.9. Участие в туристских соревнованиях

Виды тур. соревнований, особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

## 2. Топография и ориентирование

### 2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Хранение карт в пути.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки 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. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

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

### 2.2. Компас и работа с ним

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, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

### 2.3. Ориентирование по местным предметам, азимуту и карте

Ориентирование на местности: по карте, компасу, местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест.

Практические занятия

Глазомерная съемка, составление схем. Отработка различных способов ориентирования.

## 3. Краеведение

### 3.1. Туристские возможности родного края.

Общегеографическая характеристика родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края.

История края, памятные события, происходившие на его территории. История своего населенного пункта.

Памятники истории и культуры.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### 3.2. Изучение района путешествия

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.

Практические занятия

Проработка имеющейся литературы, отчетов, картографического материала.

### 3.3. Общественно-полезная работа в и охрана природы

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

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьного музея. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

## 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

### 4.1. Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний

Личная гигиена туриста-водника, значение водных процедур. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия.

Предупреждение заболеваний.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

## 4.2. Походная аптечка

Состав походной аптечки для водного похода. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

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

## 4.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи

Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии: при утоплении, ожогах, кровотечениях, при растяжении, вывихе, переломах, при отравлении, укусах насекомых и пресмыкающихся. ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, промывание желудка. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

## 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Транспортировка на руках, при помощи наплечных лямок, на импровизированных носилках. Изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль на тренировках

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.

Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, элементы акробатики, подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, плавание.

Практические занятия

### 5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости.

Практические занятия

Плавание, гребля, элементы скалолазания, тренировочные походы.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	2	8	72
2	2	8	72
3	2	8	72

### 2.2. Методическое обеспечение программы

Педагогические принципы реализации программы:

Организация образовательной деятельности предполагает использование разнообразных *форм работы*.

Подготовка учащихся предполагает использование разнообразных активных *методов и технологий*.



### 2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела	Формы и методы работы на занятиях	Формы подведения итогов	Методическое и дидактическое обеспечение занятий	Снаряжение и материальное оснащение
Основы туристской подготовки	Беседа, рассказ, просмотр видео, фотоматериалов, видеофильмов, отчетов о походах и лагерях, практические занятия по вязке узлов, преодолению препятствий.	Тестирование, проведение тренировок и соревнований, Игры «Мы готовимся в поход», «Тропой туриста», «По стране Турляндии»	Видео фильмы, фотоальбомы, отчеты походов, стенд «Узлы», методические указания по технике пешеходного и лыжного туризма, стенд «Снаряжение туриста-	Личное и групповое туристское снаряжение для пешего, лыжного и водного похода, карабины, веревки
Топография и ориентирование	Рассказ, работа с картами, компасом, эстафеты, тренировки на местности	Топографические диктанты, измерение расстояний на карте и местности, определение азимута на карте и на местности, тестирование, соревнования	Топографическое лото, игры «Мемори», «Цепочка знаков», «Определи расстояние», «Определи азимут», игра «Знатоки идут по следу», видеофильм	Компас, тетрадь, ручка, цветные карандаши, карты топографические и спортивные
Краеведение	Рассказ, беседа, работа с картой области, экскурсии по городу и за его пределы, работа с литературой	Краеведческие викторины, выполнение краеведческих заданий в походе	Литература по родному краю, викторины, видеофильмы, слайдфильмы	Видеофильмы, тетрадь, ручка
Основы гигиены и доврачебная помощь	Тестирование, игра «Помоги себе и другу»	Кроссворд «Лесная аптека», <b>игра</b> «Сигналы бедствия», видеофильмы, Большая медицинская энциклопедия и Медицинский справочник на электронных носителях	Походная аптечка, оборудование для вязки носилок	Походная аптечка, оборудование для вязки носилок
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	Тесты, результаты участия в соревнованиях		Спортивная форма, мячи, лыжи, спортивные снаряды, карабины, веревки, голицы, страховочные системы

## **2.4. Ресурсное обеспечение программы**

Реализация программы осуществляется с использованием имеющихся ресурсов Центра туризма и экскурсий.

Для реализации программы требуются следующие условия:

- педагог должен иметь туристский опыт, позволяющий проводить походы 1-2 категории сложности;
- необходимо наличие материального оснащения для проведения занятий, походов и соревнований;
- обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям туризмом, а также уметь плавать.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является участие в соревнованиях по спортивному туризму. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных походах (в каникулярное время), во время соревнований, экскурсий, а также на тренировках на местности и в помещении (классе, спортзале). Особое внимание уделяется на общую физическую и специальную подготовку туристов.

## **2.5. Рабочая программа воспитания**

### **Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма»**

Современная жизнь требует от человека таких качеств, как ориентирование в социально-экономической сфере жизни, инициатива, предприимчивость, способность оперативного принятия решений в экстремальных условиях, культура общения. Достижение этого невозможно без ранней социализации личности детей и подростков. Сегодня этот процесс в значительной мере происходит спонтанно, когда школьники разных возрастных групп самостоятельно входят во взрослую жизнь. При этом нередко происходит смещение ценностных ориентиров, проявляющееся в стремлении достичь успеха любой ценой, в забвении нравственных норм поведения, жестокости по отношению к партнерам по общему делу.

Очевидно, что процесс социализации личности школьника нуждается в педагогической инструментальной поддержке, позволяющей исключить или, по крайней мере, сгладить негативное воздействие неорганизованной социальной среды на формирующуюся личность.

С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Хорошо известно, что эта деятельность привлекательна для разных категорий детей и подростков: и «трудных», и педагогически запущенных, и излишне опекаемых. Она предоставляет широкие возможности проявления их личностных качеств под педагогическим контролем.

Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего большой общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в этой деятельности неизбежно реализуются идеи педагогики сотрудничества, субъект-субъектные отношения обучаемых и обучающихся.

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма» разработана на основе нормативных документов:

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

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

**Цель** воспитательной работы в объединении - формирование и развитие таких качеств, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

**Задачи:**

- воспитывать любовь к родному краю;
- формировать потребность бережного отношения к окружающей природе;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, самостоятельность.

Цели и задачам воспитания всегда соответствуют принципы:

1. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся: использование видов деятельности, стимулирующих активность детей, при руководящей позиции педагога.
2. Принцип гуманизма, уважения к личности подростка в сочетании с требовательностью к нему: доверие, взаимное уважение к подростку, авторитет педагога, сотрудничество, доброжелательность.
3. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив: воспитание в группе в процессе общения основывается на позитивных межличностных отношениях.
4. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей: знание педагогом типичных возрастных особенностей обучающихся, а также индивидуальных различий детей в конкретной учебной группе.

Среди множества *направлений* воспитательной работы наиболее актуальными в объединении «Азбука туризма» являются:

- нравственное воспитание: развитие жизненного оптимизма, способности к преодолению трудностей;
- усвоение и принятие обучающимися базовых национальных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры: освоение норм и правил, регулирующих процесс общения; развитие позитивных личностных качеств подростка; способностей к взаимопониманию, взаимовлиянию, взаимообогащению;
- приобретение коммуникативного опыта в различных жизненных ситуациях.

**Формы и методы воспитательной работы**

В рамках реализации программы используются следующие формы воспитательной работы: соревнования, походы, экскурсии.

Для реализации воспитательных задач используются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) - объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

### *Планируемый результат воспитания*

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект.

### **Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Приоритетные направления воспитательной работы	Цель мероприятия	Дата проведения
1	Пеший поход на родину Ф.М. Харитонова	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию
2	Экскурсия в музей Советской эпохи	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с историей страны	По согласованию
3	Лыжный поход на родину П.И.Батова	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию

### 3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
3. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. - М., АСАВЕМА, 2001.
7. Жихарев А.М. Собираемся в поход. - Я., Академия развития, 2004.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. - М., ТЦ Сфера, 2004.
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М., «Советская Россия», 1987.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
14. Краткий справочник туриста. - М., Профиздат, 1985.
15. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. - М., НЕДРА, 1973.
16. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. М., Аркти, 2001
17. Рыжавский Г..Я. Биваки. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М., Педагогическое общество России, 2003.
19. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
20. Штюрмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., ФиС, 1983.
21. Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

#### Для обучающихся :

1. Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 1977.
2. Остапец А.А. В походе юные. - М., Просвещение, 1978.
3. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М., Просвещение, 1987.
4. Потресов А.С. Спутник юного туриста. - М., ФиС, 1968.
5. Папанин И.Д. Жизнь на льдине. - М., Мысль, 1972.
6. Хейердал Т. Экспедиция «Кон-тики», «Ра». - М., Мысль, 1973.

**Свидетельство  
об окончании программы  
«Азбука туризма»**



**г. Рыбинск**

*Дано:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*закончившему (ей) курс обучения по  
программе «Азбука туризма»  
в объеме \_\_\_\_\_ часов*

*Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования «Центр детского и  
юношеского туризма и экскурсий» им.  
Е.П. Балагурова*

*руководитель объединения*

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год