

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

Утверждаю:  
Директор Центра туризма и экскурсий  
И.В. Косолобова  
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

## «НАВИГАТОР»

для учащихся 12 - 18 лет.

Направленность: социально-гуманитарная

срок реализации: 3 года

Автор программы:

Хазов Максим Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Рыбинск

2013 г.

откорректирована в 2019 г., 2020г., 2021 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА</b> .....	3
<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ</b> .....	4
<b>ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
<b>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ</b> .....	5
<b>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</b> .....	6
<b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ</b> .....	6
<b>ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ</b> .....	6
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	7
<b>ОЖИДАЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ</b> .....	8
<b>ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	8
<b>ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «НАВИГАТОР»</b> .....	10
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	16
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	26

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Навигатор» разработана в соответствии с Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации и государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020г», Законом РФ «Об образовании»; Конвенцией о правах ребенка; Декларацией прав ребенка; Конституцией РФ; Уставом Центра туризма и экскурсий.

Программа «Навигатор» относится к туристско-краеведческой и социально-педагогической направленности и предлагает курс обучения истории Российской армии, огневой тактической подготовке, общей и специальной физической подготовке, туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма, основам ГО и ЧС.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА**

Необходимость в создании дополнительной общеобразовательной программы «Навигатор» заключается в развитии социальной адаптации подростков в современном мире, которая невозможна без организации непрерывного воспитания и образования, что создает оптимальные условия для раскрытия личностного потенциала и разностороннего развития учащихся.

Туристическая деятельность во всех ее формах способствует развитию личности человека. В результате активного образа жизни, присущего туристическому направлению, личность формируется физически, интеллектуально, духовно, адаптированной к окружающему миру деятельности. В связи с этим, формируются жизненно важные качества личности: упорство, честность, мужество, воля, взаимовыручка, чувство «команды», толерантность. Краеведческая деятельность формирует патриотизм, стремление и способности познания окружающего мира.

В современных условиях патриотическое воспитание приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм является одной из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства. Патриотизм как качество личности человека проявляется в любви к своему Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку, культуре и лучшим традициям своего народа.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения - сегодня одна из актуальных задач государства, общества и образовательных учреждений нашей страны.

В национальной доктрине образования определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной и профессиональной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуры других народов.

Программа включает в себя разнообразные виды спортивной деятельности: спортивные игры, туризм, военно-прикладные дисциплины. Во время занятий у школьников вырабатывается умение преодолевать трудности, не на словах, а на деле учащиеся учатся коллективизму. Ради общего дела они стремятся преодолевать усталость, становиться выше личных симпатий и антипатий, стараются помогать друг другу, быть чуткими. Регулярные занятия вырабатывают у школьника сознательную дисциплину, настойчивость, и кроме того, удовлетворяют свойственное им стремление к новизне, необычности, приключениям и романтике.

Наиболее привлекательным для детей является участие в массовых мероприятиях, для участия в которых, ребенок должен иметь хотя бы минимальную, базовую подготовку. Туризм является одним из любимых видов деятельности детей. Туристские походы, соревнования, экскурсии, прогулки, полевые лагеря обладают большим потенциалом для восстановления и развития духовных и физических сил. Длительное пребывание на свежем воздухе, активное движение, физические нагрузки, положительные эмоции – все это благотворно влияет на здоровье, полноценное физическое развитие личности ребенка. Это говорит об актуальности программы.

Программа «Навигатор» интегрирует в себе туристско-краеведческую и социально-педагогическую направленности. В такой интеграции заключается новизна программы.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:**

освоение учащимися туристских умений и навыков, военно-прикладных дисциплин

**Задачи:**

Обучающие:

1. обеспечить освоение учащимися умений и навыков, необходимых для выживания в природных условиях;
2. дать знания, умения и навыки по основам туристической деятельности;
3. формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
4. углубить, расширить и конкретизировать знания по военной истории страны;
5. готовить к службе в Российской армии, сознательной готовности к защите своего Отечества;
6. формировать навыки выживания в природе в условиях автономии;
7. прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

### Воспитательные:

1. формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
2. воспитать любовь к родному краю, бережное отношение к окружающей природе, трудолюбие, ответственность, самостоятельность, коллективизм;
3. воспитывать патриотизм и чувство гордости за свою Родину, ее славную историю, ответственность за порученное дело, стойкость и выдержку.

### Развивающие:

1. развивать и совершенствовать физические способности учащихся, а также нравственные понятия, чувство коллектива, и любовь к Родине;
2. способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
3. развивать инициативу и индивидуальные способности учеников.

### **ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

- принцип доступности и последовательности усложнений задач;
- принцип научности;
- принцип системности;
- принцип индивидуализации;
- краеведческий принцип;
- практический принцип;
- принцип ориентации на успех;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип эмоционального благополучия ребенка;
- принцип сохранения и укрепления здоровья;
- принцип разноуровневости

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она синтезирует в себе ряд направлений и позволяет учащимся получить представления о разных видах туризма, освоить военно-прикладные дисциплины, спортивные игры, углубить школьные знания по истории России.

В зависимости от личного опыта и знаний учащиеся могут присоединиться к процессу обучения, не только в первый год обучения, а и во второй, и даже, в третий. В этом случае зачисление в объединение проводится на основе тестирования учащегося, собеседования с ним или рекомендации педагога, у которого он занимался ранее.

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

Особенностью данной программы является ее циклический характер построения. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Приобретение последующих знаний по теме опирается на ранее изученный материал.

### **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ**

Программа рассчитана на учащихся 13-18 лет. Желательно, чтобы учащиеся были из одного класса или одной параллели, примерно равные по уровню знаний и физическому развитию, не имеющие противопоказаний для занятий. Некоторые воспитанники по своим физическим данным не могут достигнуть высоких спортивных результатов, но получают опыт общения в коллективе. Кроме того, необходимо согласие родителей на посещение занятий ребенком и участие его в мероприятиях.

Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны являться критериями при зачислении в группу, так как в дальнейшем увлеченность подростка занятиями в объединении позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек.

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

На изучение данной программы отводится 216 часов (по 6 часов в неделю). В зависимости от условий возможно сокращение учебного плана до 144 часов в год.

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проходят 2-3 раза в неделю по 2-3 академических часа, начинаются не ранее, чем через час после занятий в школе.

Формы проведения занятий представляют собой специально организованную деятельность педагога и учеников, выбираются с учетом возрастных психологических особенностей детей, целей и задач образовательной программы.

Программа предусматривает проведение индивидуальных и групповых занятий с учащимися. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга.

Теоретические и практические занятия проводятся с применением

наглядных материалов, специального туристского оборудования. Обязательным условием является проведение тренировок на местности, походов, участие в соревнованиях, где закрепляются практические навыки. Программой предусмотрены встречи с офицерами, участниками боевых действий, посещение воинских частей.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Наглядный и дидактический материал включает карточки схемы, макеты, отчеты о походах, учебные фильмы, топографические карты, учебные плакаты по видам туризма и др.

Формы организации деятельности учащихся: Индивидуальные, групповые

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение, анализ и т.п.)
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и т.п.)
- практические (установка палатки, разведение костра, вязка узлов и т.п.)

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
4. *исследовательский* - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

1. *фронтальный* - одновременная работа со всеми учащимися
2. *коллективный* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми

3. *индивидуально-фронтальный* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповой* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

### **ОЖИДАЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

Требования к знаниям и умениям по окончании года обучения учащиеся должны *знать*:

1. основы туристской подготовки;
2. теорию организации и проведения походов
3. правила техники безопасности в походе;
4. перечень группового и личного снаряжения для пешего похода;
5. правила обустройства бивака и приготовления пищи;
6. нормы личной гигиены, способы профилактики заболеваний и основные приемы оказания доврачебной помощи;
7. основы гигиены туриста
8. историю развития оружия;
9. правила по технике безопасности работы с оружием;
10. основные виды оружия;
11. правила поведения в чрезвычайных ситуациях (далее ЧС);
12. терминологию, связанную с тематикой курса.

*Учащиеся должны уметь*:

1. ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
2. развести костер;
3. поставить палатку;
4. выполнять различные обязанности участника похода
5. осуществлять сборку разборку автомата
6. оказать первую медицинскую помощь (далее ПМП)
7. пользоваться средствами радиационной химической биологической защиты (далее РХБЗ)
8. стрелять из пневматического оружия.

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- начальный - проводится в начале учебного года, либо вначале новой темы, позволяет определить начальный уровень подготовки детей;
- промежуточный (текущий) - проводится в ходе учебного процесса;

- итоговой – проводится после завершения учебного года, в завершении всей программы.

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

Критерий успешности освоения практического материала определяется результатом участия учащегося в спортивных соревнованиях, соревнованиях по технике туризма, походах, и др. вопросам содержания программы.

Критерий успешности определяется по совокупности тестирования практической и теоретической подготовки.

Результат оценивается по пятиуровневой шкале: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

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

#### **Условия усвоения содержания программы (обеспечение образовательного процесса)**

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «НАВИГАТОР»**

Темы занятий	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1. Введение	<b>2</b>	<b>1</b>	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	<b>1</b>	1
<b><u>2. История отечества</u></b>	<b><u>16</u></b>	<b><u>16</u></b>		<b><u>16</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>16</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>14</u></b>
2.1. Геральдика	4	4		2	1	1			
2.2. Биография великих земляков. (В.К. Блюхер, А.А. Ухтомский, Ф.Ф. Ушаков, П.И. Батов, И.А. Колышкин и т.д.)	4	4		10	2	8	8	1	7
2.3. Современные локальные войны	4	4		2	2				
2.4. История Дней воинской славы	4	4		2	1	1	8	1	7

<b>3. Основы туристской подготовки</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
3.1. История развития туризма. Виды туризма.	2	2							
3.2. Туристское снаряжение	2	1	1	2	1	1	2	1	1
3.3. Организация туристского быта	4	2	2	4	1	3	5	-	4
3.4. Питание в походе	2	2		2	1	1	2	1	1
3.5. Техника и тактика в походе	8	2	6	2	1	1	2	1	1
3.6. Организация и проведение туристских походов	26	2	24	32	3	29	32	3	29
3.7. Участие в туристских соревнованиях	16	1	15	18		18	18		18
<b>4. Топография и ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
4.1. Топографическая и спортивная карты	2	1	1	2	1	1	2	-	2
4.2. Военная карта. Условные знаки.	2	1	1	2	1	1	2	1	1
4.3. Способы ориентирования на местности	8	2	6	8	1	7	8	1	7

<b>5. <u>Обеспечение безопасности походов</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>9</u></b>
5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1	2	1	1	2	1	1
5.2. Техника безопасности в походе	4	2	2	4	1	3	4	1	3
5.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	2	2	4	2	2	4	1	3
5.4. Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	2		2	2		2
<b>6. <u>Основы ГО и ЧС</u></b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>5</u></b>
6.1. Оружие массового поражения, поражающие факторы	2	2		2	2		2	2	
6.2. ИСЗ и их использование.	4	2	2	4	2	2	4	1	3
6.3. ЧС, поведение при ЧС.	4	4		4	2	2	4	2	2

<b>7. <u>Огневая подготовка</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>16</u></b>	<b><u>16</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>20</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>20</u></b>
7.1. История развития оружия. Классификация оружия.	3	3							
7.2. Приёмы и правила стрельбы из автомата, пистолета, гранатометание. Виды и классификация боеприпасов. Прицельные приспособления.	10	4	6	10	3	7	10	3	7
7.3. Обращение с оружием, уход и хранение.	4	2	2	4	2	2	4	2	2
7.4. Техника безопасности при проведении стрельб и гранатометании.	4	2	2	4	2	2	4	2	2
7.5. Стрельба из пневматической винтовки.	8	2	6	11	1	10	11	1	10
7.6. Знакомство с перспективными и зарубежными видами вооружения, их ТТХ	3	3		3	3		3	3	

<b>8. <u>Тактическая подготовка</u></b>	<b><u>28</u></b>	<b><u>17</u></b>	<b><u>11</u></b>	<b><u>28</u></b>	<b><u>15</u></b>	<b><u>13</u></b>	<b><u>28</u></b>	<b><u>14</u></b>	<b><u>14</u></b>
8.1. Тактика как наука.	2	2		2	2		2	2	
8.2. <u>Тактические приемы в наступлении, обороне и разведке</u>	6	3	3	6	2	4	6	1	5
8.3. Маскировка, применение к местности.	4	2	2	4	1	3	4	1	3
8.4. Организация и вооружение малых подразделений.	2	2		2	2		2	2	
8.5. Выживание в экстремальных условиях.	10	6	4	10	6	4	10	6	4
8.6. <u>Фортификационные сооружения, инженерные заграждения. Окопы, траншеи, ходы сообщения.</u>	4	2	2	4	2	2	4	2	2
<b>9. <u>Строевая подготовка</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>7</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>10</u></b>
9.1. <u>Строевой устав ВС РФ. Общие положения.</u>	3	3	-	2	2	-	-	-	-
9.2. <u>Строевые приемы и движение без оружия</u>	9	1	8	7	2	5	6	1	5
9.3. <u>Строевые приемы и движения с оружием</u>	-	-	-	3	1	2	6	1	5

<b>10. <u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>27</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>27</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>27</u></b>
10.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	2	1	1	2	1	1	2	1	1
10.2. Общая физическая подготовка	18	2	16	18	2	16	18	2	16
Специальная физическая подготовка	12	2	10	12	2	10	12	2	10
Итого	216	89	127	216	64	152	216	52	164

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Введение** Беседа о работе объединения. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

### 2. История отечества

#### *Теория*

2.1. Геральдика

2.2. Биография великих земляков. (В.К. Блюхер, А.А. Ухтомский, Ф.Ф. Ушаков, П.И. Батов, И.А. Колышкин и т.д.)

2.3. Современные локальные войны

2.4. История Дней воинской славы

#### *Практика*

Работа над созданием флага, эмблемы объединения. Экскурсии или поход на родину земляков.

Участие в конкурсах.

### 3. Основы туристской подготовки

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, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские навыки. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Туристская подготовка

#### 3.1. История развития туризма

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

#### 3.2. Туристское снаряжение

##### *Теория*

Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походных условиях.

Костровое оборудование для летних и зимних условий, виды костров. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки основные и

вспомогательные, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, репшнуры, блокировки и т.п.

#### *Практика*

Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка, изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения, укладка рюкзака, разведение костра и т.п.

### 3.3. Организация туристского быта

#### *Теория*

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров, растопки, предохранение их от намокания. Разведение костра сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### *Практика*

Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Работа с топором и пилой. Заготовка дров и разведение костра.

### 3.4. Питание в походе

#### *Теория*

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность. Вес и нормы дневного рациона.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка, упаковка и хранение продуктов в походе.

#### *Практика*

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

### 3.5. Техника и тактика в походе

#### *Теория*

Понятие о тактике в туристском походе. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их

преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, болота, реки, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения.

#### *Практика*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Ведение дневника похода.

### 3.6. Организация и проведение туристских походов

#### *Теория*

Подготовка к походу: подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Контрольные выходы. Подготовка снаряжения.

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### *Практика*

Составление плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Поход выходного дня. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

### 3.7. Участие в туристских соревнованиях

#### *Теория*

Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

#### *Практика*

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью, в соревнованиях по видам туризма (технике водного туризма, горно-пешеходной технике, технике лыжного туризма).

#### **4. Топография и ориентирование**

##### **4.1. Топографическая и спортивная карта**

###### *Теория*

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

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

###### *Практика*

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

##### **4.2. Военные карты**

###### *Теория*

Особенности военных карт. Отличия от спортивных, условные знаки.

###### *Практика*

Работа на местности. Ориентирование при помощи карты. Применение местности к тактическим целям и задачам при обороне и в наступлении.

##### **4.3. Способы ориентирования на местности**

###### *Теория*

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде.

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

Ориентирование по компасу и местным предметам.

###### *Практика*

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

#### **5. Обеспечение безопасности походов**

##### **5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе**

## *Теория*

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

## *Практика*

Игры на сплочение коллектива

### 5.2. Техника безопасности в походе

## *Теория*

Меры безопасности в походе при преодолении препятствий. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Вязка узлов.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения природы.

## *Практика*

Вязка узлов. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

### 5.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи

## *Теория*

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских 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 членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

## *Практика*

Освоение способов наложения повязок. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

## *Теория*

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### *Практика*

Положение пострадавшего при транспортировке. Отработка способов транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

## **6. Основы ГО и ЧС**

### **6.1. Оружие массового поражения и их поражающие факторы.**

#### *Теория*

Ядерное оружие. Химическое оружие. Бактериологическое оружие. Основы РХБЗ.

### **6.2. Индивидуальные средства защиты.**

#### *Теория*

Устройство и применение. Противогаз, ОЗК.

Ознакомление с устройством противогаза и ОЗК.

#### *Практика*

Тренировка надевания противогаза на время, выполнение нормативов.

### **6.3. ЧС, поведение населения при ЧС.**

#### *Теория*

Виды ЧС. Функции и задачи, решаемые МЧС. Факторы, порождающие ЧС. Действия населения по сигналам оповещения.

#### *Практика*

Практическая отработка эвакуации при ЧС.

## **7. Огневая подготовка**

### **7.1. История развития оружия. Классификация оружия *Теория***

### **7.2. Приёмы и правила стрельбы из автомата, пистолета, гранатометание. Виды и классификация боеприпасов. Прицельные приспособления.**

#### *Теория*

Приёмы и правила стрельбы из автомата. Приёмы и правила гранатометания. Виды прицельных приспособлений, оптические прицелы, приборы ночного видения.

#### *Практика*

Метание гранаты

### **7.3. Обращение с оружием, уход и хранение.**

#### *Теория*

Устройство АКМ, обращение с ним, уход и хранение. Устройство гранат, обращение с ними, уход и хранение.

#### *Практика*

Изучение устройства АКМ. Отработка сборки разборки на время. Изучение устройства гранаты. Работа с учебными гранатами.

#### 7.4. Техника безопасности при проведении стрельб и гранатометании.

##### *Теория*

Техника безопасности при проведении стрельб и гранатометании. Приёмы и правила стрельбы из пистолета. Виды и классификация боеприпасов.

##### *Практика*

#### 7.5. Стрельба из пневматической винтовки

##### *Теория*

Устройство пневматической винтовки

##### *Практика*

Стрельба из пневматической винтовки.

#### 7.6. Знакомство с перспективными и зарубежными видами вооружения, их ТТХ.

##### *Теория*

Знакомство с огнестрельным оружием и видами вооружения вероятного противника.

Знакомство с перспективным огнестрельным оружием отечественного производства.

Сравнение ТТХ основных средств вооружений отечественного и иностранного производства.

### **8. Тактическая подготовка**

#### 8.1. Понятие тактики как наука

##### *Теория*

Тактика в повседневной жизни - «Наука побеждать».

#### 8.2. Тактические приёмы в наступлении обороне и разведке.

##### *Теория*

Тактические приёмы подразделений на марше, организация дозоров, секретов и боевого охранения. Тактические приёмы в разведдозоре.

##### *Практика*

Решение тактических задач.

#### 8.3. Маскировка, применение к местности, выбор позиции с общей оценкой местности.

##### *Теория*

Маскировка, применение к местности, выбор позиции с общей оценкой местности.

##### *Практика*

Практические занятия по маскировке.

#### 8.4. Организация и вооружение малых подразделений.

## *Теория*

Состав и назначение малых подразделений, цели и задачи, выполняемые ими. Особенности вооружения и экипировки малых групп, исходя из поставленных задач.

## *Практика*

Комплексно-полевое занятие.

### 8.5. Выживание в экстремальных условиях.

#### *Теория*

- ориентирование на местности без подручных средств, определение направления движения.
- особенности передвижения по пересечённой местности в различных климатических условиях.
- организация лагеря, выбор места ночевки, меры безопасности во время отдыха.
- обустройства бивака в зимних условиях.
- устройство укрытий, навесов.
- варианты использования подручных материалов, для поддержания нормальной жизнедеятельности.
- способы добычи, дезинфекции и хранения воды.
- сооружение ловушек, особенности их установки.

#### *Практика*

Комплексно-полевое занятие

### 8.6. Фортификационные сооружения, инженерные заграждения. Окопы, траншеи, ходы сообщения

#### *Теория*

Фортификационные сооружения, виды и особенности применения.

Инженерные заграждения. Долговременные оборонительные сооружения. Действия солдата при возведении фортификаций. Общее положение. Окопы, траншеи, ходы сообщения.

#### *Практика*

Сооружение индивидуального окопа.

## **9. Строевая подготовка**

### 9.1 Строевой устав ВС РФ. Общие положения.

#### *Теория*

Изучение гл. I «Строевого устава». Строи и управление ими, обязанности командира и военнослужащих перед построением и в строю.

### 9.2 Строевые приемы и движение без оружия

#### *Теория*

Изучение гл. II п. 1 «Строевого устава». Строевая стойка, повороты на месте, движение.

## *Практика*

Выполнение и отработка строевых приемов на месте и в движении без оружия.

### 9.3 Строевые приемы и движения с оружием

#### *Теория*

Изучение гл. II п. 2 «Строевого устава». Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.

#### *Практика*

Выполнение и отработка строевых приемов на месте и в движении с оружием.

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

### 10.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

#### *Теория*

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. 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.

#### *Практика*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 10.2. Общая физическая подготовка

#### *Теория*

Подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

#### *Практика*

Подвижные игры и эстафеты: *игры с мячом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, игры на внимание, сообразительность, координацию.*

Легкая атлетика: *бег на короткие дистанции из различных положений, бег по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту с места и с разбега.*

*Лыжный спорт:* изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание:* освоение одного из способов плавания: старты, повороты.

### 10.3. Специальная физическая подготовка

## *Теория*

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, развития силы, гибкости.

## *Практика (10 ч.)*

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности до 15 км, бег «в гору». Ходьба на лыжах. Марш-броски. Плавание различными способами.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость, эстафеты, бег через барьеры.

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести:* прыжки в длину, прыжки по кочкам, в высоту, со скакалкой, элементы акробатики, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание рук в упорах, приседания на двух и одной ногах, прыжки с отягощениями.

*Упражнения для развития гибкости:* пружинистые наклоны туловища, парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в месяц</b>	<b>Количество часов в год</b>
1 год	3	12	108
2 год	3	12	108
3 год	3	12	108

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аигина Е.В. Современное состояние и развитие детского туризма в Российской Федерации / Е.В. Аигина, Н.И. Тульская // Современ. исслед. социал. проблем: электрон. науч. журн. – 2015. – № 10 (54). – С. 506–518. – URL: [http://journals.org/index.php/sisp/article/view/7952/pdf\\_1326](http://journals.org/index.php/sisp/article/view/7952/pdf_1326)
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., ФиС, 1968.
5. Бостанджогло М.М. Воспитательный потенциал детского туризма / М.М. Бостанджогло, М.И. Рожков // 2015. – № 8. – С. 23–28.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990.
8. Голов В.П. Тенденции развития школьного туризма в России / В.П. Голов, Г.Р. Гильманова, П.М. Скворцов // География в школе – 2011. – № 8. – С. 58–61
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М., АСАВЕМА, 2001.
10. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Я., Академия развития, 2004.
11. Замараева В.П. Природа – туризм – общество // Дополнительное образование и воспитание. – 2013. – № 8. – С. 28–32.
12. Золотова С.В. Школьный туризм как одна из форм познавательной деятельности обучающихся / С.В. Золотова, Е.А. Голубева // Географическая наука и образование: интеграция теории и практики: материалы I междунар. заоч. науч.-практ. конф. / под ред.: Е.Ю. Анисимовой [и др.]. – Ульяновск, 2012. – С. 113–117.
13. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. – М., ТЦ Сфера, 2004.
14. Корнейчик Е.В. Технология школьного образовательного туризма // Пед. мастерство и пед. технологии. – 2015. – № 1 (3). – С. 136–140; То же [Электронный ресурс]. – URL: [https://interactive-plus.ru/discussion\\_platform.php?requestid=6155](https://interactive-plus.ru/discussion_platform.php?requestid=6155)
15. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., «Советская Россия», 1987.
16. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
18. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.

- 19.Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- 20.Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1985.
- 21.Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – М., НЕДРА, 1973.
- 22.Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.
- 23.Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. М., Аркти, 2001
- 24.Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 25.Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М., Педагогическое общество России, 2003.
- 26.Усыскин Г.С.В классе, в парке, в лесу. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 27.Штюмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.
- 28.Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.
- 29.Военно-инженерная подготовка / Под ред. А.А. Ермолаева, А.Н. Алексеева - М. Изд. МО, 1982г.
- 30.Курс стрельб из стрелкового оружия. КС-СО-85. /Под ред. Перескокова. – М. Изд. МО, 1985г.
- 31.Методика строевой подготовки/ Под ред. О. Д. Гулевича - М. Изд. МО,1978г.
- 32.Наставления по физической подготовке. НФП-87 /Под ред. А. П. Волкова. - М. Изд. МО, 1987г.
- 33.Общевойсковые Уставы ВС РФ/ Под ред. О. П. Данилова. - М. Изд. МО, 1972г.
- 34.Оружие массового поражения вероятного противника /Под ред. А. А. Ермолаева. – М. Изд. МО, 1983г.
- 35.Руководство по эксплуатации средств индивидуальной защиты / Под ред. А. П. Волкова. – М. Изд. МО, 1988г.
- 36.Военная топография / Под ред. А. П. Иванова. – М. Изд. МО, 1985г.
- 37.<http://fb.ru/article/279736/sovremennyye-formyi-zanyatiy-v-dopolnitelnom-obrazovanii>