

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краснояржский Центр дополнительного образования»

Программа рассмотрена и  
утверждена  
на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2020г.  
Протокол № 1  
Председатель: 

Утверждаю:

  
Директор МБУДО  
«Краснояржский ЦДО»  
Л.П. Болгова

Приказ № 104 от 31.08.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПО ТУРИЗМУ  
физкультурно-спортивной направленности**

Автор: Бондарев В.В. – педагог  
дополнительного образования  
Возраст детей: 12-16 лет  
Срок реализации: 4 года

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по туризму имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе образовательной программы объединения «ЮНЫЙ ТУРИСТ», автор Литвиненко Вадим Николаевич, педагог дополнительного образования муниципального учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий г. Шебекино», Утверждена на заседании педагогического совета СЮТур в 2001.

**Новизна** данной программы в ее комплексности, которая дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить и профессию.

Туризм тесно связан с такими изучаемыми в школе предметами как: география, физика, история, химия, биология, основы безопасности жизнедеятельности, которые необходимы в современной жизни.

Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний

- о своем родном крае,
- технике и тактике туризма,
- ориентировании на местности,
- оказании первой медицинской помощи,
- инструкторской деятельности в школе, туристском объединении;
- умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

**Актуальность.** Туризм - это уникальное и многогранное социальное явление, эффективное средство обучения и воспитания подрастающего поколения.

Школьный туризм – не только уникальный оздоровительный комплекс, но и важнейшее средство культурно-патриотического воспитания, так как туристская деятельность неотделима от краеведческой работы: углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины.

В наше время, когда возрастает опасность природных и техногенных катастроф, отчужденность между людьми, возникла необходимость использования возможностей туризма для подготовки детей к действиям в экстремальных условиях, формирования у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки.

### **Цель программы:**

- формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

### **Задачи программы:**

#### **в области образования**

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи,
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой,
- обеспечение выживания в экстремальных условиях,
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **в области воспитания**

- содействие гармоничному развитию личности,
- совершенствование духовных и физических потребностей обучающихся,
- формирование жизненных и волевых качеств,
- гуманное отношение к окружающей среде,
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе.

в области физической подготовки

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями,
- участие в соревнованиях и походах.

**Отличительной особенностью данной программы** является ее комплексности, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить и профессию.

**Возраст детей участвующих в реализации программы** : программа кружка по туризму рассчитана на школьников 12—16 лет.

**Объём и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на четыре года.

Год обучения	Учащиеся класса	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-год	6-7	6 часа - 3 зан. по 2 часа	216
2-год	7-8	6 часов – 3 зан. по 2 часа	216
3-год	8-9	6 часов - 3 зан. по 2 часа	216
4-год	9-10	6 часов - 3 зан. по 2 часа	216

Содержание курса первого и второго года обучения предполагает освоение обучающимися основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований, в качестве участников.

Со второго года обучения начинается введение в специализацию – осуществление спасательных работ.

При наборе обучающихся первого года обучения группа комплектуется с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения, к тому же, не все дети могут участвовать во всех учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия проводятся с полным составом объединения, а на этапе специализации следует больше внимания уделять групповым и индивидуальным занятиям.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов и технических средств обучения.

Знания и умения, полученные обучающимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в однодневных, двухдневных и многодневных походах. Материалы экскурсий и походов оформляются в отчет о совершенном путешествии с представлением документов, подтверждающих прохождение маршрута, например, маршрутная книжка.

Для закрепления туристско-краеведческих знаний и умений проводится зачетное многодневное путешествие или принимается участие в многодневном туристском слете обучающихся, туристском лагере.

Для организации работы объединения необходимо иметь специальное оборудование и учебные технические средства.

Условиями эффективности реализации программы является привлечение учителей-предметников, опытных судей, медицинских работников и спасателей.

Основной показатель работы объединения по туризму — выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в начальной группах—универсальность. Исходя из этого,

для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение спортивному ориентированию топографии преодолению различных препятствий используя туристическое оборудование, привитие стойкого интереса к занятиям туризмом; подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года увеличивается количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности; основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах - всесторонняя дальнейшая подготовка обучающихся. Задача: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования обучение основам техники и тактики Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО, выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

**Формы и методы обучения.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Работа объединения предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по туризму для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ.

На занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики. Задачи этой учебной практики - научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных соревнований должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научиться занимающимся организовывать соревнования в группе, классе. Каждый член объединения должен уметь вести технический протокол соревнований, подготавливать заявку, составлять таблицу.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия - 1 час 30 мин с 10-минутным перерывом. Два раза в год (декабрь, май) в кружке проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу) «Контрольные упражнения».

#### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

Перечень необходимого группового оборудования, снаряжения и инвентаря для реализации программы туристско объединения

- Палатка туристская (комплект).
- Система страховочная.
- Карабин туристский.
- Компас жидкостный для ориентирования.
- Карты типографические учебные.
- Компостеры для ориентирования на местности.
- Веревка основная - диаметр 10мм, длина 40 м - 2 шт.
- Веревка основная - суммарная длина 80 м (две шт. по 40 м)
- Раздаточный материал «Туристские узлы».
- 

### **Календарный учебный график**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	216	6	3 раза по 2 часа

## Учебный план

Наименование темы		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	Тестирование
2.	Краеведение	3	6	6	4	Тестирование
3.	Туристское хозяйство	8	8	8	5	Тестирование
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	60	44	46	40	
5.	Топографическая подготовка	24	22	31	20	Тестирование
6.	Медицина	10	9	6	6	Тестирование
7.	Подготовка к походам	6	10	8	8	Тестирование
8.	Проведение походов	18	36	60	74	
9.	Общая физическая подготовка	70	60	30	40	Тестирование физических качеств
10	Учебно-тренировочные старты	16	20	20	18	
<i>Всего часов:</i>		216	216	216	216	

### Учебно-тематический план занятий объединения первого года обучения

Наименование темы		Кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	1	1		Тестирование
2.	Краеведение	3	2	1	Тестирование
3.	Туристское хозяйство	8	6	2	Тестирование
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	60	10	50	
5.	Топографическая подготовка	24	18	6	Тестирование
6.	Медицина	10	8	2	Тестирование
7.	Подготовка к походам	6	6		Тестирование
8.	Проведение походов	18		18	
9.	Общая физическая подготовка	70		70	Тестирование физических качеств
10	Учебно-тренировочные старты	16		16	
<i>Всего часов:</i>		216			

**Учебно-тематический план занятий объединения  
второго года обучения**

Наименование темы		Кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	1	1		Тестирование
2.	Краеведение	6	5	1	Тестирование
3.	Туристское хозяйство	8	6	2	Тестирование
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	44	20	24	
5.	Топографическая подготовка	22	10	12	Тестирование
6.	Медицина	9	8	1	Тестирование
7.	Подготовка к походам	10	10		Тестирование
8.	Проведение походов	36		36	
9.	Общая физическая подготовка	60		60	Тестирование физических качеств
10	Учебно-тренировочные старты	20		20	
<i>Всего часов:</i>		216			

**Учебно-тематический план занятий объединения  
третьего года обучения**

Наименование темы		Кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	1	1		Тестирование
2.	Краеведение	6	5	1	Тестирование
3.	Туристское хозяйство	8	6	2	Тестирование
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	46	6	40	
5.	Топографическая подготовка	31	6	25	Тестирование
6.	Медицина	6	5	1	Тестирование
7.	Подготовка к походам	8	8		Тестирование
8.	Проведение походов	60		60	
9.	Общая физическая подготовка	30		30	Тестирование физических качеств
10	Учебно-тренировочные старты	20		20	
<i>Всего часов:</i>		216			

**Учебно-тематический план занятий объединения  
четвертого года обучения**

Наименование темы		Кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	1	1		Тестирование
2.	Краеведение	4	3	1	Тестирование

3.	Туристское хозяйство	5	4	1	Тестирование
4.	Техника и тактика пешеходного туризма	40	4	36	
5.	Топографическая подготовка	20	5	15	Тестирование
6.	Медицина	6	5	1	Тестирование
7.	Подготовка к походам	8	8		Тестирование
8.	Проведение походов	74		74	
9.	Общая физическая подготовка	40		70	Тестирование физических качеств
10	Учебно-тренировочные старты	18		18	
<i>Всего часов:</i>		216			

## Содержание программы ПРОГРАММА первого года обучения

### ***Водное занятие.***

- Роль туризма в жизни человека.
- Туризм - как отдых и как вид спорта.
- Туризм – это увлекательный вид спорта.

### ***Краеведение.***

- Роль туризма в познании родного края.
- История нашего края.
- Признаки изменения погоды, определение устойчивости погоды, ее перемены.
- Беседа «Лес – наш дом и друг об охране природы и пользе леса для человека».

### ***Практическое занятие.***

- Посещение Красноярского историко-художественного музея, встреча с ветеранами Великой отечественной войны.

### ***Туристское хозяйство.***

- Групповое и личное снаряжение туриста. Требования к снаряжению.
- Обязанности в походе.
- Костер, его виды.
- Правила пользования походной кухней.
- Противопожарные меры.

### ***Практические занятия.***

- Укладка рюкзака.
- Установка и снятие палатки.

### ***Тактика и техника пешеходного туризма.***

#### ***Техника безопасности. Общая физическая подготовка.***

- Правила техники безопасности на тренировках и в походе.
- Тактика передвижения на пешем маршруте с рюкзаком.
- Объяснить способы самостраховки, ее назначение.

### ***Практические занятия.***

- Ознакомление, изучение, совершенствование этапов с судейской страховкой.
- Этапы личной и командной техники пешеходного туризма (в отдельности и в группе)
- Самонаведение этапов «Подъем», «Спуск», «Бревно».
- Подвижные и спортивные игры.

### ***Топографическая подготовка и ориентирование в походе.***

1. Определение сторон горизонта с помощью компаса. По местным признакам.
2. Карта и местность.

3. Топографическая и спортивная карта.
4. Топографические знаки.
5. Масштаб карты, виды масштабов.

*Практические занятия.*

Выход в лес.

Наблюдение явлений природы в зависимости от времени года.

Уметь найти себя на карте и на местности.

Условные знаки, топографические знаки.

Зарисовка топонимов, диктанты.

Анализ диктантов.

Игры с элементами спортивного ориентирования:

«Перевертыши», «Сложи карту», игра на внимание и т. д.  
ориентирование на местности в заданном направлении.

Определение высоты дерева.

Определение расстояния до недоступного объекта.

**Медицина.**

Личная гигиена туриста.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Лекарственные растения, их применение. Первая помощь при условной травме.

Помощь при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях.

*Практические занятия.*

Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего.

Действие команды при травматизме.

**Подготовка к походам.**

Разновидности туристских походов.

Ознакомление, сбор сведений о районе путешествия.

Распределение обязанностей в группе.

Однодневные походы.

Двухдневных походы.

Многодневные туристские походы

Спортивные походы, их классификация.

Проведение походов.

*Практические занятия*

участие в соревнованиях:

Учебно-тренировочные соревнования по туризму, спортивному ориентированию проводят (осуществляют на них судейство) инструктора туризма.

Участие в школьном «Дне туриста».

Участие в школьных Днях туризма, районных учебно-тренировочных соревнованиях по группе МЖ-12,

## **ПРОГРАММА второго года обучения**

**Водное занятие.**

История туризма в России.

Туризм и здоровый образ жизни.

Рассказа об интересных походах и путешествиях.

**Краеведение.**

Климат, растительность, животный мир родного края.

Рельеф, реки, полезные ископаемые.

Роль туристов в охране памятников истории и культуры.

Охрана природы, закон об охране природы.

*Практические занятия.*

Посещение историко-художественного музея.

Посещение музея в селе Купино и этнографического музея в средней школе №6 г. Шебекино.

Проведение краеведческой викторины «Знаешь ли ты свой край?»

**Туристское хозяйство.**

Туристский лагерь в лесу и в безлесной зоне.

Выбор места бивуака с учетом правил охраны природы.

Снятие лагеря, уборка места привала.

Костровое оборудование.

Правила хранения продуктов.

Типы палаток и подготовка палатки к походу.

**Практические занятия.**

Обучение пользоваться хозяйственными инструментами, ремонтным набором.

**Тактика и техника пешеходного туризма.**

**Техника безопасности. Общая физическая подготовка.**

Естественные препятствия на пешеходных маршрутах.

Способы и варианты движения.

Этапы КТМ со своей страховочной веревкой.

Этапы личной, командной техники пешеходного туризма.

Самонаведение этапов «Брод», «Навесная переправа», «Перильная переправа».

Траверс склона с альпенштоком.

Требования к участникам походов:

- физическая, морально-волевая, техническая и краеведческая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя кросс, упражнения на выносливость, на развитие верхнего плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Основная характеристика препятствий	Способы преодоления и применяемые технические примы		
	Способы и варианты движения	Техника движения	Приемы обеспечения безопасности
Лесная чаща при сильно пересеченной местности	Преодоление лесных завалов, буреломов, скопления валунов.	Рациональная техника движения при преодолении крупных склонов, поваленных деревьев.	Организация движения группы с соблюдением безопасного интервала, страховка с помощью альпенштока.
Легко преодолимые болота	Преодоление болота по кочкам, по жердям.	Выбор пути движения по кочкам, наведение переправы по жердям.	Обеспечение самостраховки с помощью шеста, организация взаимной и групповой страховки
Травянистые склона различной крутизны	Подъем, спуск.	Соблюдение интервала движения.	Обеспечение самостраховки с помощью альпенштока, организация спуска с использованием перил

**Топографическая подготовка и ориентирование.**

Азимут. Обратный азимут. Движение по азимуту.

Спортивная карта.

Топографические и условные знаки.

Рельеф. Расстояние на карте и местности.

**Практические занятия.**

Ориентирование в заданном направлении. Зарисовка рельефа.

Ориентирование по азимуту. Диктанты.

Определение охвата дерева.

### **Медицина.**

Питьевой режим. Гигиена быта. Содержание медицинской аптечки.

Назначение медикаментов.

Природная аптечка.

Оказание первой помощи при потертостях и ожогах.

### *Практические занятия.*

Умение правильно применять медикаменты, забинтовать раны, наложить жгут.

Изготовить носилки для транспортировки пострадавшего из штормовок.

### **Подготовка к походу.**

К чему должны быть готовы на маршруте турпохода.

Распределение обязанностей в 1-2-3-х дневных походах.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Смета расходов. Питание в походе и туристском спортивном лагере, расчет и составление меню.

### *Практические занятия.*

Выбор места для туристского спортивного лагеря.

Организация ремонта одежды, обуви, снаряжения.

Соблюдение техники безопасности.

### **Проведение походов.**

Походы можно провести во время каникул. Осенью и весной – 2-х дневный, зимой, весной – однодневный поход.

*Практические занятия* на местности, участие в соревнованиях.

Уделяется внимание отработке умений преодолевать естественные препятствия на пешеходных маршрутах. Участие в школьных «Днях туризма», учебно-тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, проводимых в школе, районе, области.

## **ПРОГРАММА** **третьего года обучения**

### **Водное занятие.**

Туризм как общественное явление.

Туризм на Белгородчине и в Краснояружском районе.

### **Краеведение.**

Рельеф, климат, реки, озера. Искусственные водоемы Белгородчины, их экологическое состояние.

Растительный и животный мир, занесенные в Красную книгу.

Разбор интересных маршрутов по местам боевой славы.

### *Практические занятия.*

Экскурсии по заповедным местам Краснояружского района.

### **Туристское хозяйство.**

Требования к месту бивуака:

Наличие питьевой воды, дров, безопасность при ухудшении природных условий;

Эстетические и гигиенические требования к месту бивуака.

Правила хранения продуктов. Составление меню на 2-3 –х дневный поход.

### *Практические занятия.*

Умение выбрать место для костра на местности.

Умение пользоваться топором и пилой, соблюдая технику безопасности.

### **Тактика и техника пешеходного туризма.**

#### **Техника безопасности. Общая физическая подготовка.**

Водные препятствия на маршрутах туристских походов: реки, ручьи, каналы, болота.

Основные типы водных преград, их характеристика и способы преодоления.

Основная характеристика препятствий	Способы преодоления и применяемые технические примы		
	Способы и варианты движения	Техника движения	Приемы обеспечения безопасности
Несложные водные препятствия (ручьи, небольшие реки)	Переправа в брод или по камням.	Индивидуальная техника простой переправы.	Разведка брода. Обеспечение самостраховки с помощью шеста.
Быстрые и неширокие, но достаточно глубокие реки	Переправа по кладви	Техника наведения переправы кладью, индивидуальная техника движения.	Обеспечение страховки ведущих и замыкающих. Самостраховка и страховка участников по перилам.
Быстроречье, неглубокие реки.	Переправа в брод с наведением перил.	Переправа в брод по перилам. Индивидуальная техника переправы в брод ведущих и замыкающих.	Обеспечение страховки на «усах», для ведущих и замыкающих. Групповая страховка и Самостраховка участников.

*Практические занятия.*

Самонаведение этапов через водную преграду (условно), «навесная переправа», «перильная переправа», «брод», «бревно».

Этапы личной и командной ТПТ с командной страховкой.

Помощь в судействе этапов на школьном турслете.

**Топографическая подготовка.**

Топографическая спортивная карта.

Масштаб карты.

Разница между географической и топографической картой.

Движение по «нитке».

*Практические занятия.*

Зарисовка топографических и условных знаков.

Ориентирование по выбору.

Зимнее ориентирование на маркированной трассе.

**Медицина.**

Оказание доврачебной помощи при укусах насекомых, пресмыкающихся.

При растяжениях, тепловых и солнечных ударах.

Оказание доврачебной помощи при обморожениях.

Приемы самоконтроля.

*Практические занятия.*

Ознакомление обучающихся с помощью плаката и на местности с вредными насекомыми, пресмыкающимися, ядовитыми растениями. Уметь их отличать. Беседа с ботаниками, биологами, и медработниками.

**Подготовка к походу.**

План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом похода.

Выбор маршрута. Составление план-графика похода.

Хозяйственная и техническая подготовка похода.

Обязанности в спортивно-туристском лагере.

*Практические занятия.*

Работа с картой, работа со снаряжением.

**Проведение походов.**

Однодневные – осенью, зимой, весной.

Двухдневный – на каникулах.

Трехдневный – в конце учебного года.

*Практические занятия* на местности.

Проводятся в основном в сентябре, октябре, апреле, мае. Это участие в школьных днях туризма, учебно-тренировочных соревнованиях по туризму, с/ориентированию, проводимых в районе, области.

## **ПРОГРАММА** **четвертого года обучения**

### ***Вводное занятие.***

География спортивного туризма.

Туристская картография и литература.

Роль туризма в воспитании личности человека.

### ***Краеведение.***

Заповедники и заказники Белгородчины.

Флора и фауна.

Водная среда нашей области.

*Практические занятия.*

Посещение белгородского водохранилища. Что собой представляет «зеркало» моря?

Экологическое состояние на данный момент.

### ***Туристское хозяйство.***

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в походе и на привале.

Ремонт туристского снаряжения.

Обучение пользования хозяйственным инвентарем.

Режим дня в походе и дневке.

*Практические занятия.*

Расчет нормы продуктов на туристскую группу.

### ***Тактика и техника пешеходного туризма.***

Естественные препятствия в походе и их преодоление.

Самонаведение этапов: «Траверс склона», «Подъем-траверс-спуск», «Подъем-траверс-подъем». Помощь в судействе школьного турслета.

Уделяется большое внимание общей физической подготовке туриста, так как сложные технические элементы требуют умения и навыков, а также хорошую физическую подготовку.

### ***Топографическая подготовка.***

Глазомерная съемка местности используется в туристской практике для решения задач: Для нанесения на маршрутную карту ориентиров или предметов, отсутствующих на ней (корректировка карты);

Для выполнения маршрутной съемки пути движения (прокладка маршрута);

Для составления плана (схемы) участка местности.

Глазомерная съемка включает в себя вычисление пути, глазомерное определение расстояния, изменение направлений, использование условных знаков, топографических и спортивных. Техника и тактика спортсмена - ориентировщика.

*Практические занятия.*

Построение абриса, то есть чертежа или плана местности.

Зимнее ориентирование на маркированной трассе.

### ***Медицина.***

Вывихи и переломы, оказание доврачебной помощи.

Профилактика обморожений и простудных заболеваний.

Гигиена зимней одежды и обуви.

*Практические занятия.*

Изготовление шин из подручных средств.

Умение перевязывать раны, останавливать кровотечение, накладывать шины.

Изготовление носилок из жердей и веревок.

Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

Помощь уставшему на воде.

**Подготовка к походам.**

Маршрутный лист. Маршрутная книжка.

Нормы переходов.

*Практические занятия.*

Ознакомление с документацией.

Заполнение маршрутных листов.

Составление сметы похода.

**Проведение походов.**

Целесообразно провести три однодневных – в сентябре и на каникулах – в январе и в марте, два двухдневных похода – на осенних каникулах и 1, 2 мая. Трехдневный поход в конце учебного года.

*Практические занятия.*

На практических занятиях учащиеся закрепляют умение по топографии, медицине, по преодолению естественных и искусственных препятствий.

Учащиеся принимают участие во всех учебно-тренировочных соревнованиях, проводимых в школе, районе, области.

**К концу курса обучения учащиеся должны знать и уметь**

Год обучения	Знания	Умения	Навыки
1-й год обучения	Роль туризма в жизни человека. История родного края. Разновидности походов. Противопожарные меры, топографические знаки. Режим дня в походе. Личная гигиена.	Вязать узлы (одним способом), объяснить явления природы, определить расстояние и высоту предмета, выполнять командную страховку и само страховку, ориентироваться по карте на местности, оказывать первую помощь при условной травме, преодолевать этапы КТМ и ТПТ	Работа с туристским снаряжением, укладка рюкзака, установка палатки.
2-й год обучения	История туризма в России, туризм и здоровый образ жизни, виды туризма. Топографические знания. Назначение медикаментов аптечки. Лекарственные травы. Оказание первой помощи при потертостях и ожогах.	Выбрать место бивуака. Убрать место привала. Пользоваться хозяйственными инструментами. Готовить пищу на костре. Преодолевать этапы КТМ и ТПТ с самонаведением и само страховками. Вязать узлы (двумя способами). Брать азимут, обратный азимут. Работать с картой и компасом. Ориентироваться в заданном направлении. Изготовить носилки, транспортировать пострадавшего.	Страховка и Само страховка. Установка палатки. Вязать узлы одним способом. Наводить этапы «Подъем», «Спуск», «Бревно»

3-й год обучения	Туризм –как общественное явление. Развитие туризма в нашем крае. Рельеф, климат, экологическое состояние. Условные знаки. Приемы самоконтроля. Оказание доврачебной помощи при растяжениях, тепловых, солнечных ударов.	Сушка и ремонт одежды, обуви туристского снаряжения в походе. Пользоваться топором, пилой, хозинструментами. Составить меню и набор продуктов на 2-3-х дневный поход. Преодолевать этапы КТМ и ТПТ. Наводить этапы «Навесная», «перильная переправы», «Брод». Двигаться по нитке, ориентироваться по выбору выбрать маршрут похода. Оказать помощь в судействе.	Наведение отдельных этапов КТМ , вязать узлы двумя способами. Изготовление носилок и штормовок. Ориентироваться в заданном направлении. Туристское ориентирование (выбор командной тактики)
4-й год обучения	Роль в воспитании личности человека. Флора и фауна, водная среда нашей области. Соблюдение санитарно-гигиенических норм в походе. Варианты преодоления препятствий в походах. Топографические знаки.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм в походе и на стоянке. Ремонт туристского снаряжения. Самонаведение этапов КТМ , траверс склона, ПТС , ПТП. Оказать помощь в судействе. Глазомерная съёмка маршрута. Ориентироваться по маркировке. Оказать первую помощь при переломах, уставшему на воде. Смета похода, суточный рацион питания в походе. Выбрать способ преодоления естественных препятствий. Изготовить носилки из жердей и веревок.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм питания. Самонаведение этапов КТМ . варианты преодоления личной и командной тур. полосы препятствий . транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. ориентирование по выбору. Выбор индивидуальной тактики.

## **Список используемой литературы**

1. Образовательная программа объединения «ЮНЫЙ ТУРИСТ», автор Литвиненко Вадим Николаевич, педагог дополнительного образования муниципального учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий г. Шебекино», Утверждена на заседании педагогического совета СЮТур в 2001 г.

Пролито, пронумеровано и скреплено печатью  
№ \_\_\_\_\_ листов.

Директор МБУ ДО «Красноярский ЦДО»

*Л.П. Болгова*  
\_\_\_\_\_ Л.П. Болгова

