

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МОУ ДОД «Городская детско-юношеская спортивная школа»**

**Муниципальная целевая  
программа развития детско-юношеского туризма  
«Моя родина – Кубань»**

**Краснодар 2011**

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт	4
1. Пояснительная записка	6
2. Основная цель и задачи Программы	7
3. Механизм реализации Программы	8
Нормативно- правовое обеспечение	8
Программно-методическое обеспечение	8
Кадровое обеспечение	8
Обеспечение межведомственного сотрудничества	8
Ресурсное обеспечение	9
4. Предполагаемые результаты реализации Программы	9
4. Приложение №1	11
5. Приложение №2	12
6. Приложение №3	16
7. Приложение №4	21
8. Приложение №5	25
9. Приложение №6	28
10. Приложение №7	31
11. Приложение №8	36
12. Приложение №9	81
13. Список рекомендуемой литературы	97

**Паспорт**  
**муниципальной целевой программы развития детско-юношеского туризма «Моя родина - Кубань» на 2011-2014 годы**

Наименование Программы	Муниципальная целевая программа развития детско-юношеского туризма «Моя родина - Кубань» на 2011-2014 годы
Основание для разработки Программы	- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.01.2010 г.; - Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы», (утв. Постановлением Правительства РФ от 05.10.2010 г., №795); - Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ (с изменениями от 10.01.2003г., 22.08.2004г., 05.02.2007г)
Государственный заказчик Программы	Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Разработчик Программы	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Городская детско-юношеская спортивная школа»
Цель и задачи Программы	Цель Программы - создание условий для гражданского и личностного становления подрастающего поколения посредством туристско-краеведческой деятельности. Задачи: 1. Разработать и осуществить систему мер по развитию детско-юношеского туризма в городе Краснодар. 2. Способствовать формированию у детей и подростков патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию города и края. 3. Способствовать сохранению исторических памятников и природоохранных, заповедных уголков своей малой Родины. 4. Способствовать формированию в детских коллективах толерантности, благоприятного социально-психологического климата, социального опыта межнациональных и межличностных отношений. 5. Приобщать детей к здоровому образу жизни через спортивно-оздоровительный туризм и

	спортивное ориентирование. б. Способствовать повышению уровня физической подготовки и спортивного мастерства у детей и подростков.
Сроки реализации Программы	2011-2014 годы
Перечень основных мероприятий Программы	Программа предусматривает осуществление мероприятий, представленных в плане основных мероприятий Программы
Исполнители и участники Программы	Основными исполнителями Программы являются: - муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Городская детско-юношеская спортивная школа» - муниципальные образовательные учреждения города.
Источники финансирования Программы	Бюджет муниципального образования город Краснодар и внебюджетные источники.
Организация контроля за исполнением Программы	Контроль за реализацией Программы и плана основных мероприятий осуществляет департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар

## **1. Пояснительная записка**

Краснодарский край, благодаря своему географическому положению, климатическим условиям, славному историческому наследию, считается крупнейшим и общепризнанным рекреационным регионом России и снискал славу «жемчужины России», «житницы страны», «всероссийской здравницы», края туризма. С каждым годом увеличивается поток туристов, желающих увидеть своими глазами жемчужину России. Жить в таком удивительном крае и не изучать его - просто невозможно.

Кубанские девчонки и мальчишки изучают родной край на уроках «кубановедения», истории, географии, а во внеурочное время отправляются в туристские путешествия, где воспитываются основы патриотизма и понимания своей малой родины.

Туризм, воздействуя на ум, душу, и тело подрастающего поколения, способствует формированию гармоничной и всесторонне развитой личности. Личности способной любить и защищать Родину, сохранять и приумножать наследие родного края. Духовное и физическое оздоровление подрастающего поколения базируется на деятельном патриотизме. Основы деятельного патриотизма закладываются с самого юного возраста, и как говорил К.Д. Ушинский: «что прекрасный ландшафт имеет такое воспитательное значение на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога, что день, проведённый среди рощ и полей... стоит многих недель, проведённых на учебной скамье».

Особенность детского туризма - это развитие самоуправления в коллективе, насыщение свободного времени школьников социально значимой деятельностью. Это обуславливает непрерывность воспитательного воздействия учителей на туристский коллектив, каждого ученика.

Результаты воспитательной работы с учащимися в туризме проявляются в коллективной общественно полезной деятельности и отражают отношение школьников к учебе, труду, выполняемой общественно полезной работе, влияют на укрепление демократических принципов совместной деятельности педагогического и ученического коллективов, на развитие отношений общественной зависимости, на формирование общественного мнения, выработку необходимых форм общения.

Туризм развивает у школьников высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие и т. д. Кроме того, самостоятельная подготовка маршрута, снаряжения и обработка походных материалов формирует чувство ответственности перед коллективом за результаты своей работы.

Программа обусловлена проходящей в современных условиях модернизацией российского образования, реализацией Государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы" с учетом регионального компонента, краевой целевой программой «Кубанский край-земля родная»

## **2. Основная цель и задачи Программы**

Целью Программы является создание условий для гражданского и личностного становления подрастающего поколения посредством туристско-краеведческой деятельности.

Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Разработать и осуществить систему мер по развитию детско-юношеского туризма в городе Краснодаре.
2. Способствовать формированию у детей и подростков патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию города и края.
3. Способствовать сохранению исторических памятников и природоохранных, заповедных уголков своей малой Родины.
4. Способствовать формированию в детских коллективах толерантности, благоприятного социально-психологического климата, социального опыта межнациональных и межличностных отношений.
5. Приобщать детей к здоровому образу жизни через спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование.
6. Способствовать повышению уровня физической подготовки и спортивного мастерства у детей и подростков.

**Реализация Программы** направлена на учащихся общеобразовательных школ с 1 по 11 классов и детей муниципальных образовательных учреждений от 5 до 7 лет.

Программные мероприятия осуществляются с учётом возрастных особенностей детей и подростков, а также разнообразием форм и видов деятельности по 3 основным направлениям:

- рекреационное (походы выходного дня, пешие прогулки, путешествия, слёты, фестивали, полевые туристские лагеря и т.д.);
- спортивное (соревнования по туризму и ориентированию, степенные и категорийные походы, сборы и др.);
- краеведческое (тематические экскурсии, туристско-краеведческие экспедиции, научно-практические конференции, формирование фондов музеев образовательных учреждений, олимпиады и т.д.).

Сроки и этапы реализации Программы: 2011-2014 годы.

### **3. Механизм реализации Программы**

Для достижения целей муниципальной целевой программы развития детско-юношеского туризма необходимо выполнение поставленных задач через реализацию программных мероприятий за период с 2011 по 2014 годы. Перечень основных программных мероприятий приведён в плане реализации мероприятий по следующим направлениям:

### ***3.1. Нормативно-правовое обеспечение***

Нормативно-правовое обеспечение Программы позволит определить условия эффективного развития детско-юношеского туризма в городе Краснодар, обеспечит задачи, функции каждого из её участников.

### ***3.2. Программно-методическое обеспечение***

Данное обеспечение предполагает разработку и внедрение комплекса учебно-методических материалов, подпрограмм разной продолжительности реализации от года и более в зависимости от особенностей возраста, интересов, способностей детей и подростков на основе муниципальных особенностей и с использованием разнообразных форм и видов деятельности (туристско-краеведческой, военно-патриотической, культурологической, физкультурно-спортивной, прикладной, исследовательской, экологической и др.).

### ***3.3. Кадровое обеспечение***

Кадровое обеспечение предусматривает:

- поэтапную реализацию системы мер по просвещению, профессиональной подготовке, переподготовке и повышению квалификации педагогических работников различного уровня в системе развития детско-юношеского туризма;

- краткосрочное обучение педагогических работников образовательных учреждений (вожатые, учителя, заместители директоров по воспитательной работе, педагоги дополнительного образования и педагоги-организаторы) в муниципальном учреждении дополнительного образования детей городская детско-юношеская спортивная школа по программе «Инструктор детско-юношеского туризма» в объёме 144 часа (не менее 40 человек в год);

- введение в штатное расписание всех общеобразовательных учреждений города должности - педагога-организатора по туристско-краеведческой работе.

### ***3.4. Обеспечение межведомственного сотрудничества***

Межведомственное сотрудничество предусматривает достижение нового уровня взаимодействия в развитии партнёрства с:

- федеральными государственными учреждениями;
- органами исполнительной власти Краснодарского края;
- спортивными учреждениями края, органами МЧС России;
- образовательными учреждениями;
- детскими, молодежными и иными туристско-спортивными общественными организациями;

- региональными и муниципальными СМИ и телерадиовещания.

### **3.5. Ресурсное обеспечение**

Основным источником ресурсного обеспечения Программы являются средства, выделенные из бюджета муниципального образования город Краснодар. Для исполнения ряда мероприятий могут привлекаться внебюджетные средства, а также средства общественных организаций, благотворительных фондов, учреждений и организаций.

## **4. Предполагаемые результаты реализации Программы**

В результате реализации Программы предполагается достижение следующих показателей:

1. Участие школьников города в массовых туристско-краеведческих мероприятиях (учебно-тематические экскурсии, походы, туристские слёты, краеведческие конкурсы, олимпиады, научно-практические конференции и т.д.):

2011 год – не менее 5 тыс. чел.

2012 год - не менее 5,5 тыс. чел.

2013 год - не менее 6,0 тыс. чел.

2014 год - не менее 6,5 тыс. чел.

2. Разработка новых природно-рекреационных маршрутов по краю для учащихся:

2011 год - 2 маршрута;

2012 год - 2 маршрута;

2013 год - 2 маршрута;

2014 год - 2 маршрута.

3. Ежегодное участие во Всекубанской спартакиаде по игровым видам спорта «Спортивные надежды Кубани» по спортивному туризму для учащихся 5-11 классов с общей численностью:

2011 год – не менее 1,5 тыс. чел.,

2012 год - не менее 2,0 тыс. чел.,

2013 год - не менее 2,5 тыс. чел.

2014 год - не менее 3,0 тыс. чел.

4. Выполнение учащимися нормативов на значок:

«Юный турист России»  
2011 год – не менее 1,5 тыс. чел.  
2012 год - не менее 2,0 тыс. чел.  
2013 год - не менее 2,5 тыс. чел.  
2014 год - не менее 3,0 тыс. чел.

«Турист России»  
2011 год -150 чел.  
2012 год - 200 чел..  
2013 год - 250 чел.  
2014 год - 300 чел.

5. Укрепление материально-технической туристской базы, приобретение специального туристского снаряжения и инвентаря в общеобразовательных учреждениях города и учреждениях дополнительного образования детей.

6. Создание стационарных полигонов для занятий по спортивному ориентированию, туризму и скалолазанию

2012 год - 1 полигон,

2014 год - 1 полигон.

7. Увеличение в общеобразовательных учреждениях кружков, объединений туристской и краеведческой направленности:

8. Улучшение физического здоровья учащихся, приобщение к здоровому образу жизни. Профилактика негативных явлений в подростковой среде.

9. Совершенствование системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в сфере детско-юношеского туризма.

10. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма из числа педагогов муниципальных образовательных учреждений:

- 2011 год - 40 чел.

- 2012 год - 40 чел.

- 2013 год - 40 чел.

## Приложение 1

### Календарь туристских мероприятий города

№ пп	Наименование мероприятий	Возраст	Сроки проведения	Проводящая организация
1.	Чемпионат и первенство города Краснодара по спортивному туризму (1-3 класс)	2000 и старше	январь	УФКиС ГФСТ
2.	XIII Спартакиада учащихся города Краснодара	9-11, 8-7, 5-6 кл.	март	ГДЮСШ, ДЮСШ-1
3.	Открытые соревнования г. Краснодара по спортивному туризму	1990-2001	апрель парк «Солнечный»	ГФСТ

	на горных дистанциях (1-3 класс)		остров	
4.	Открытое первенство ГДЮСШ по спортивному туризму на дистанциях	2000 и старше	апрель	ГДЮСШ
5.	Первенство ДЮСШ №1 по спортивному ориентированию	2000 и старше	апрель декабрь	ДЮСШ №1
6.	Открытое первенство ГДЮСШ по спортивному туризму на дистанциях	2000 и старше	май	ГДЮСШ
7.	Городской туристический слет учителей	согласно положению	сентябрь	ГДЮСШ
8.	Городской туристический слет учащихся	согласно положению	сентябрь октябрь	ГДЮСШ
9.	Открытое первенство ГДЮСШ по спортивному туризму на маршрутах	согласно положению	октябрь-ноябрь	ГДЮСШ
10.	Открытые соревнования г.Краснодара по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (2-3 класс)	1998 и старше	20 ноября	ГФСТ
11.	Открытое первенство ГДЮСШ по спортивному туризму на дистанциях в закрытых помещениях	согласно положению	декабрь	ГДЮСШ
12.	Участие в некатегорийных походах и слетах	согласно положению	в течение года	МОУДОД спорт.направленности
13.	Участие в турнирах и матчевых встречах, проведение учебно-тренировочных сборов	согласно положению	в течение года	ГДЮСШ, ДЮСШ № 1

## Приложение 2

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **об организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы**

### **в общеобразовательных школах г. Краснодара**

#### **1. Общие положения**

1.1. Туризм, краеведение и экскурсии являются одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование всесторонне развитой личности. В процессе туристско-краеведческой деятельности при правильном педагогическом построении на личность интегрируются все виды воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, экологическое; значительно расширяется кругозор учащихся, развивается познавательная активность, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые и нравственные качества – коллективизм, инициатива и самостоятельность, совершенствуются навыки подготовки школьников к жизни и трудовой деятельности.

В походах, путешествиях и экскурсиях учащиеся выполняют задания туристско-краеведческой направленности, проводят работу по охране природы, памятников природы и культуры.

1.2. Организация туристской, краеведческой и экскурсионной работы в школе осуществляется в соответствии с постановлениями, приказами и инструктивно-методическими документами Министерства образования и науки, настоящим Положением и другими нормативными документами.

1.3. Систему обязательных взаимосвязанных форм организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы с учащимися составляют: уроки с использованием учебного и краеведческого материала по предметам; факультативные занятия и предметные кружки; программные и внепрограммные экскурсии; туристские прогулки, походы; многодневные путешествия и экспедиции; туристско-краеведческие кружки, секции, клубы, общества и др.; туристско-краеведческие вечера, викторины, конкурсы, соревнования, слеты, конференции, выставки и школьные музеи.

1.4. Туристская, краеведческая и экскурсионная работа осуществляется в каждой школе с учетом требований программ, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Маршруты туристских походов по протяженности и продолжительности должны соответствовать нормам на значки «Юный турист России», «Турист России», разрядным требованиям по спортивному туризму.

В течение учебного года обязательно проведение минимального количества:

- в IV классе – не менее двух однодневных походов;

- в V и VI классах – не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях;
- в VI-XI – не менее четырех походов, в том числе один многодневный поход

Экскурсии, туристские походы, путешествия, экспедиции проводятся в учреждениях образования в течение всего учебного года и в каникулярное время, а также в условиях городских и загородных лагерей. При планировании туристско-краеведческой работы обязательны посещения памятных мест истории, культуры своего города и края.

## **2. Организация туристской, краеведческой и экскурсионной работы**

2.1 Директор школы несет ответственность за организацию туристской, краеведческой и экскурсионной работы в школе, обеспечивает необходимые условия для ее проведения; осуществляет контроль за выполнением нормативных документов по организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы и соблюдением техники безопасности.

2.2 В туристской, краеведческой и экскурсионной работе принимает участие весь педагогический коллектив школы, учащиеся. При спортивном клубе школы создается туристический клуб.

2.2.1. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе несет ответственность за осуществление краеведческого принципа преподавания предметов школьной программы; контролирует работу факультатива и предметных кружков, проведение программных экскурсий, выполнение учебных практических работ во время экскурсий, туристских прогулок и походов; организует рассмотрение в методических объединениях учителей вопросов педагогической эффективности туристско-краеведческой работы по предметам; контролирует наличие краеведческих материалов в учебных кабинетах, школьном музее и их использование в учебном процессе.

2.2.2. Педагог – туристский организатор школы (назначается приказом директора с согласия педагога) несет ответственность за проведение туристской, краеведческой и экскурсионной работы во внеурочное время; контролирует работу туристских, краеведческих кружков, секций, клубов и др.; организует занятия с учителями, вожатыми и другими работниками для подготовки их к руководству походами, путешествиями и экскурсиями, школьным музеем, привлекая с этой целью работников учреждений дополнительного образования.; привлекает шефствующие организации, родителей, и др. к проведению туристской, краеведческой и экскурсионной работы; организует пропаганду туризма и краеведения среди учащихся, педагогического коллектива, родителей. Туристский организатор школы совместно с учительским коллективом школы, городским клубом детского туризма составляет план туристской, краеведческой и экскурсионной работы; разрабатывает маршруты походов, определяет экскурсионные объекты, участвует в составлении заданий экспедиционным отрядам; проводит занятия

с учителями, классными руководителями, руководителями экспедиционных отрядов, а также туристским активом школьников по подготовке их к походам и экскурсиям; обеспечивает представление необходимых документов в маршрутно-квалификационную комиссию соответствующего органа образования; организует массовые школьные мероприятия: походы, путешествия, туристские слеты и соревнования, краеведческие викторины, конференции; проводит инструктаж по правилам безопасности в туристских походах, путешествиях и на экскурсиях; ведет учет туристской и экскурсионной работы, осуществляет регистрацию маршрутных листов, книжек и экскурсионных путевок; проводит туристские походы, путешествия и экскурсии.

2.2.3. Классный руководитель в плане воспитательной работы предусматривает проведение туристских мероприятий и экскурсий; ведет подготовку учащихся к походам, экскурсиям, проводит туристские походы, путешествия, экскурсии, привлекая для этого учителей – предметников, школьного медицинского работника, работников шефствующих организаций, родительский актив.

2.2.4. Учитель физической культуры организует физическую подготовку юных туристов; обеспечивает прием нормативов по туризму; организует туристские соревнования, проводит туристские походы, путешествия, экскурсии.

2.2.5. Преподаватель ОБЖ оказывает помощь в разработке заданий и маршрутов походов в соответствии с планом мероприятий по военно-патриотическому воспитанию школьников; участвует в подготовке и проведении специальной подготовки юных туристов по топографии и ориентированию на местности, туристских походов, путешествий и экскурсий.

2.2.6. Медицинский работник (по согласованию) осуществляет допуск в путешествие, на экскурсию, медицинское обслуживание туристских соревнований; организует инструктаж учащихся, ответственных за санитарно-гигиеническую работу в туристских группах, учит их оказанию первой доврачебной помощи; комплектует походную аптечку.

2.2.7. Школьный библиотекарь комплектует библиотечку туристской, краеведческой литературы, описаний маршрутов, туристских карт, методических материалов; организует выставки туристской, краеведческой литературы.

### **ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА начального уровня для дошкольных образовательных учреждений города Краснодара**

#### ***Пояснительная записка***

Введение краеведческо-туристской деятельности в образовательную систему детского сада обусловлено специфическими ее возможностями в развитии ребенка-дошкольника.

Включение ребенка в процесс освоения ближайшего природного и социального окружения в ходе краеведческо-туристской деятельности позволяет обогащать его жизненный опыт, формировать представления и понятия, развивать самостоятельность и наблюдательность, накапливать первоначальный багаж навыков, умений и знаний, закалить организм.

Краеведческо-туристская деятельность обогащает систему работы детского сада, приводит ее в соответствие с современными требованиями к нему как образовательному дошкольному учреждению, звену системы непрерывного образования.

В практике работы детского сада краеведческо-туристская деятельность может быть представлена как самостоятельный курс; элементы ее органично переплетаются с другими видами деятельности, дополняя и совершенствуя их. Одновременно и краеведческо-туристская деятельность развивается за счет других видов деятельности. Краеведческо-туристские занятия проходят на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку. Они способствуют физическому развитию ребенка, оздоравливают его, учат ориентироваться в природной и социальной среде обитания.

Программа рассчитана на 2 года и предусматривает развитие в динамике, по ступенчатому признаку, краеведческо-туристских знаний, умений, навыков у дошкольников средней, старшей и подготовительной группы. В силу возрастных особенностей дошкольников акцент сделан на краеведческие знания, умения, навыки. Из возможных путей логического построения курса выбран тот, который тесно связан с жизненным опытом ребенка, с вопросами, которые возникают у детей, и ограничен ближайшим природным и социальным окружением дошкольника.

Вся работа строится по циклам-временам года. В каждый цикл включаются выходы, как в природную, так и в социальную среду. «Моя семья», «Детский сад», «Микрорайон», «Наш населенный пункт», «Мы — россияне», «Природа и мы» — таковы основные объекты, темы для изучения.

Повторное обращение в разных циклах к одним и тем же природным и социальным объектам составляет характерную особенность программы и

позволяет ребенку углублять свои знания, умения, навыки, сравнивать свой личный опыт с опытом взрослых.

От цикла к циклу предусмотрено совершенствование первоначальных туристских знаний и умений (работа с планом, схемой маршрута, правила поведения на прогулке, в транспорте, умение преодолевать естественные препятствия, оборудование бивака, туристское снаряжение и т.д.).

Наиболее характерные формы проведения занятий по краеведческо-туристской деятельности — тематические прогулки, экскурсии, «поход» (туристская прогулка). Каждое занятие обязательно предусматривает 3 этапа работы: подготовку, само занятие, подведение итогов. Подготовка включает в себя изучение маршрута, чтение литературы по этому вопросу, рассматривание иллюстраций, беседы с детьми, дидактические игры. Занятия проводятся в игровой форме и направлены на развитие наблюдательности, любознательности, творческой активности детей. Каждый цикл завершается праздником.

### ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Темы		Основное содержание и формы занятий		
№	Название	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Раздел «Моя семья»				
1.	Состав семьи («семь Я»)	Близкие родственники. Устный рассказ, рисунок «С кем я живу»	Близкие и дальние родственники (составление коллажа, альбома «Моя семья»). Роль в семье мамы, бабушки (беседа, рисунки «Мамины, бабушкины руки»). Роль отца в семье (рассказ «Мой папа»)	Место работы родителей и других членов семьи. Рисунки, желательна экскурсии на место работы родителей
2.	Досуг семьи	в семье, семейные праздники. Беседы «Любимый отдых членов семьи», рисунки, игры «День рождения», «Дарю (получаю) подарки», «Встреча гостей»		
3.	Имя, отчество, фамилия	Имя, отчество: фамилия ребенка. Беседа, игра «Мое имя»	Имена, отчества ребенка и родителей. Игры, беседы	Имена, отчества, фамилии, их значение. Беседы
4.	Адрес проживания семьи	Домашний адрес. Беседа, рисунок дома	Домашний адрес. План квартиры, игра «Моя комната» — обставить квартиру	
Раздел «Детский сад»				
1	Местонахождение детского сада	Название сада	Адрес сада	Номер сада

2	Внутренние помещения детского сада»	Сколько комнат у одной группы, их названия. Сколько групп в одном блоке Где находятся мед.кабинет, кухня, прачечная, музык. зал. Рисунки, экскурсия по дет. саду, ролевые игры. Кто работает в дет. саду, план группы (сложить из	Сколько блоков в детском саду, что находится в каждом блоке, названия всех групп детского сада, где они находятся. Экскурсия по детскому саду, путешествие по плану детского сада, ролевые игры «Кто работает в детском	Сколько блоков с лестницами, сколько без лестниц. Экскурсия по детскому саду с использованием его плана, ролевые игры «Кто работает в детском саду»
3	Участок детского сада	Участок данной группы, спортивная площадка, хозблоки, вход на участок — ворота, калитка, забор. Экскурсия по участку	Деревья и цветы на участке. Экскурсия по участку, знакомство с планом участка	Составление плана участка детского сада, ориентирование на участке по плану, по знакам. Игра «Найди, предмет»
Раздел «Мы - краснодарцы»				
.	Краснодар - казачья столица			Екатеринодарская крепость: основание крепости; первые жители будущего города. Экскурсия по территории крепости
2	Краснодар фронтовой «Битва за Кавказ»	9 мая — праздник Победы нашего народа. 9 октября - праздник всех жителей Кубани - завершение битвы за Кавказ. Посещение военно-исторических памятников города, возложение цветов	Битва за Кавказ - одно из величайших сражений ВОВ. Роль «Голубой линии» в обороне Кавказа. Как ковалась победа в небе Кубани. Экскурсия по городу к арке героев, памятнику Жукову Проведение	Краснодар в оккупации. Экскурсия в Чистяковскую рощу, посещение мемориала «Непокоренные», возложение цветов
	Краснодар вчера, сегодня, завтра	Краснодар - столица Кубани	Краснодар - крупный промышленный, культурный город	Краснодар вчера, сегодня, завтра. Посещение Краснодарского государственного историко-археологического музея-заповедника им.Фелицына, экспозиция «Кубанская старина». Экскурсия по улицам современного города. Перспективное развитие города. Каким будет наш город через 10 лет?
Раздел «Наш микрорайон»				

1	Улица, где находится детский сад	Что такое улица? Какие дома на улице (этажность, формы домов, из какого материала построены, номера). Какой транспорт движется по дороге (грузовой, легковой, пассажирский, специализированный) ) Экскурсия по улице на конечную остановку транспорта, макеты домов, рисунок	Имя (название) улицы. Основные части улицы (проезжая, газон, тротуары, дома), их назначение. Общественный транспорт, виды пассажирского транспорта. Автобус, № маршрута, № автобуса, что находится в салоне автобуса, в кабине водителя. Экскурсия по улице, макет улицы (дома, машины различных моделей). План улицы. Экскурсия на конечную остановку, знакомство с одним из видов пассажирского транспорта	Общественные здания на улице, их назначение. Как организовано движение по улице. Экскурсия по улице, в ГАИ («Кто хозяин на улице?»). Макеты общественных зданий, улицы в целом. Ролевая игра «Мы-пассажиры»
2	Микрорайон	Название микрорайона. Почта, поликлиника, конечная остановка транспорта, их роль в микрорайоне. Экскурсия в 1—2 общественных здания	Сколько улиц в микрорайоне, их отличие друг от друга, названия; аптека, школа, библиотека, АТС. Экскурсия по улицам микрорайона, на производство	Что такое бульвар, шоссе, магистраль, отделение милиции, муниципалитет . Работа с планом Краснодара Экскурсия на производство
Раздел «Природа и мы»				
1	Природа в	Лес, парк, их отличие	Что такое сквер, сад?	Значение зелени в городе, зелень в нашем
Сказки, стихи, песни о зеленом друге, рисунки				
2	Лес многоэтажный	Этажи леса (деревья, кусты, трава). <i>Экскурсии в разные виды леса; рисунки, стихи, песни, игры</i>	Лес смешанный. <i>Экскурсия в смешанный лес: знакомство с видами деревьев, кустарников, трав; альбомы леса</i>	Добавляется количество растений в каждом этаже. Топографические знаки, обозначающие природные объекты. <i>Экскурсия в «Деревоград»,</i>
3	Время года в лесу	Сезонные изменения. <i>Наблюдения в ходе всех экскурсий в лес; стихи, рассказы, песни, рисунки</i>		

4	Водоем	Пруд, ручей. <i>Целевые прогулки к ручью и пруду</i>	Как образовался пруд, направление течения ручья, правый-левый берега. Походы «Куда течёт ручей» «Вдоль да по речке», рисунки	Обитатели водоемов (кто живет у воды и в воде).
5	Птицы нашего края	Домашние птицы, зимующие птицы. <i>Экскурсия в живой уголок, наблюдения на участке</i>	Перелетные птицы. «Птичья столовая» зимой. Наблюдения во время целевых прогулок, викторины, праздник птиц	Певчие, водоплавающие птицы. <i>Беседы с использованием иллюстраций, чтение книг, наблюдения во время походов, прогулок; де-журство в .живом уголке</i>
6	Животный мир нашего края	Домашние и дикие животные. <i>Рассказ о своих домашних животных, экскурсия в живой уголок</i>	Хищники. <i>Экскурсия в зоопарк</i>	Животные в городе. <i>Беседы о домашних друзьях, экскурсия в зоопарк.</i>
Раздел «Начало туристской техники»				
1	Виды туризма (как можно путешествовать)	Пешеходный	Велосипедный, горный, водный, автомобильный (автобусный)	Велосипедный, горный, водный, автомобильный (автобусный)
2	Ориентирование	План, маршрут. <i>Дидактические игры с планом комнаты, игра «Где елочка?»</i>	Топографическая карта, знаки простейшие (составление плана детского сада, улицы), чертежи маршрута — сложная ломаная линия, стороны света	Разные карты, компас, север и юг на компасе. <i>Работа с планом микрорайона, с картой Краснодарского края.</i>
3	Правила передвижения и походы	Гуськом, переход дороги шеренгой	Направляющий, замыкающий. Правило «Идти по слабейшему»	Малый привал, большой привал, бивак, чистота на привале. Работа с «Правилами туристят»
<i>Тренировки во время прогулок, экскурсий, турслета</i>				
4	Снаряжение туриста	Рюкзак, палатка, аптечка, для чего они нужны. <i>Рассматривание картинок, вещей</i>	КЛМ (кружка, ложка, миска), для чего они нужны, из какого материала приготовлены. <i>Показ укладки рюкзака, установки палатки</i>	Укладка рюкзака детьми
Как одеться на прогулку, экскурсии, в походы в разные времена года				

## **ПРОГРАММА** **начального уровня для начального общего** **образования**

### ***Пояснительная записка***

Для младших школьников огромное значение имеет целенаправленное изучение природы своего края, знание «своих корней», «своих» растений и животных, полезных ископаемых и промыслов. Знание природы своего края дает возможность видеть и находить взаимосвязи в природе, учить правильному поведению в природе, умению ее сохранять и любить. Краеведческий материал сочетает в себе обучающие, воспитывающие, развивающие функции. Определены образовательные и воспитательные задачи, которые сводятся к следующему:

- углубление и расширение эколого-краеведческих знаний;
- знание истории своего села, района, края;
- определение духовных и нравственных ценностей, памятников искусства;
- привитие первоначальных эколого-туристских навыков и умений; поведенческих, познавательных, преобразовательных;
- привитие навыков исследовательской работы;
- развитие познавательной, творческой и общественной активности в ходе краеведческой работы;
- воспитание чувства бережного отношения к природе родного края

В системе учебного материала работа по краеведению планируется по блокам. Для каждого блока намечена взаимосвязь природоведческих, экологических и краеведческих знаний. Успешному решению задач способствует ступенчатость изучения материала. Каждая тема повторяется с последующим усложнением и постепенно к 4-ому классу увеличивается объем новой информации.

Краеведческая работа педагогически очень многогранна. Она может носить одновременно исследовательский и общественно-воспитательный характер. Объем краеведческого материала может быть разным. Целевое назначение большинства занятий определяется необходимостью в единстве со знаниями формировать умение работать с различными источниками, содержащими экологическую и краеведческую информацию: с учебниками, картами, картинками, журналами, справочниками, коллекциями, гербариями и т.д. Одно из важнейших условий формирования экологической культуры на краеведческой основе - непосредственное наблюдение детей за объектами и явлениями природы. С этой целью проводятся экскурсии. Экскурсии носят

исследовательский характер. Каждая экскурсия вызывает всплеск эмоций, создает приподнятое настроение, формирует доброжелательные отношения в коллективе детей. Заранее определяются цели экскурсии, распределяются поручения, виды работ. Затем проводится наблюдение и исследование. Включение элементов исследовательской работы при изучении краеведения активизирует познавательный интерес учащихся, способствует повышению их интеллектуального уровня и творческого потенциала.

***К концу учебного курса учащиеся должны знать:***

- особенности природы края: поверхность, важнейшие полезные ископаемые; водоемы; природные сообщества; наиболее распространенный вид почв; погоду и ее изменение по временам года;
- труд людей своего края;
- символику Кубани;
- название городов Краснодарского края; достопримечательности родного края; название народов, населяющих Кубань в прошлом и настоящем;
- отдельные достижения культуры и науки своего народа; имена великих представителей науки, литературы, искусства;
- искусство кубанского народа; произведения разных видов и жанров.

***К концу учебного курса учащиеся должны уметь:***

- проводить наблюдения и исследования в природе; простые опыты и практические работы;
- приводить примеры растений и животных родного края, а также редких и исчезающих видов;
- соблюдать правила охраны природы;
- ориентироваться в окружающей среде.

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

N	Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Блок	Содержание и формы работы			
1	Введение в курс: Город, район на карте Кубани. Герб г.Екатеринодара-Краснодара; др. городов и районов края, России Территория и	«Мой город, моя станица - моя Родина» Обзорные экскурсии, знакомство с историей своего населенного пункта, сбор информации о его истории	«Моя малая Родина» встречи со старожилами-краеведами, знакомство с картой своего региона; сбор краеведческого материала	«Мой город (село) на карте края (России)» географическое положение (карта); экскурсии в музеи; краеведческие уроки; сбор краеведческого материала	«Ты - Кубань, ты - наша Родина!» просмотр видеофильмов. Общая характеристика: края: история, география. Экскурсия в краеведческие музеи края. Краеведческие викторины

2	Природа Краснодарского края.	«Времена года на Кубани» Обитатели лесов, степей, гор, рек и водоемов	Водоемы нашего края; почвы; растительный и животный мир Краснодарского края	Особенности времен года для каждого региона края. Редкие, исчезающие виды животных и растений края. Красная Книга Краснодарского края	Полезные ископаемые края. Путешествие по р.Кубань. Кавказский государственный биосферный заповедник. Что я о нем знаю?
3	География: города, населенные пункты края	В каком населенном пункте ты живешь? Кто живет рядом с тобой?	Какие еще города, станицы, хутора ты знаешь? Что ты о них знаешь?	Сколько человек живет в твоём городе (станице, хуторе)? «Все народы хороши»	Путешествие по родному краю. Этнографический Атлас Кубани
4	Что дает Краснодарский край России?	«Профессии родителей» экскурсии на предприятия; беседы, встречи. Рисунки	«Домашние животные» экскурсии на фермы, предприятия. Откуда пришел к нам хлеб? Что выращивают на полях?	Промышленные предприятия края (сбор информации; встречи с интересными людьми). «Кем быть?» (диспут)	Пути сообщения Краснодарского края: морские, воздушные порты; железнодорожные, автомобильные пути. Экскурсии, фотографирование
5	Кубань в прошлом и настоящем	История твоего населенного	Кто мои предки. Мое Генеалогическое древо. Расскажи о своих бабушках и дедушках	Кубань в древности. Народы Северо-Западного Кавказа в ХУ1-ХУШ вв. Кубань и русско-турецкие войны. Запорожская Сечь - колыбель (вольница) казачества»	Кубань в ХІХ в. Кубань в ХХ в. Краснодарский край сегодня - развитие городов и станиц края

6	История названий географических объектов Краснодарского края	Почему так названа улица, на которой ты живешь?	История названия населенного пункта, в котором ты живешь. Другие города края	Путешествие по морям и рекам края. Горные вершины, склоны; озера и долины (заочные	Общеизвестные населенные пункты Краснодарского края «Что в имени твоём?» (исследовательская работа)
7	Начальная туристская подготовка	«Пойдем в поход?» Кто такой турист?	Что нужно туристу в путешествии?	Туристский бивак (лагерь)	Летнее путешествие Подготовка к путешествию. Поход выходного дня
8	Радетели земли Кубанской. Культура.	Кого из кубанских поэтов (писателей) ты знаешь?	К. Россинский - основоположник просвещения на кубанской земле	Музыкальная жизнь. Музеи; театры на Кубани	Искусство. Архитектура.

## Приложение 5

### ПРОГРАММА расширенного уровня для основного общего образования

#### *Пояснительная записка*

Данный уровень рассчитан на возраст 11-15 лет с корректировками тем и времени их изучения. Уровень рассчитан на 5 лет. Социальное значение реализации этого уровня заключается в дальнейшем восполнении белых пятен в истории «малой родины», вещественной и документальной фиксации сегодняшнего дня, быстро меняющихся явлений и событий и побуждении к активным действиям по сохранению и охране природы, традиций, памятников истории и культуры.

Формы занятий разнообразны: уроки в государственных, народных и школьных музеях; экскурсии, праздники («Мир семейных ценностей», «Мы из казачьего рода», «День города (станции)» и пр.); просмотр различных видеофильмов о природе и истории края.

#### *К концу учебного курса учащиеся должны знать:*

- географическое положение края;
- правила поведения на природе;

- экологические проблемы на территории своей местности, всего края в целом;
- основные города и крупные населенные пункты края;
- историю своего населенного пункта, края, улицы; родословную своей семьи
- кубанских поэтов и писателей;
- спортсменов и деятелей культуры.
- **К концу учебного курса учащиеся должны понимать:**
- - особое геополитическое расположение Краснодарского края;
- что процветание родной Кубани зависит от каждого из нас.

### ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

№	класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9
пп	Блок	Содержание и формы работы				
1	Географическая х-ка Краснодарского края	Географические координаты; Рельеф, геологическое строение	Растительный и животный мир Кубани, охрана природы, Красная Книга	Почвы, горы, их типология, полезные ископаемые, гидрография	Экономика сельское хозяйство, промышленность, курорты. Города края, население	Пути сообщения, железные и автомобильные дороги, аэропорты, морские
Экскурсии, походы, выполнение краеведческих заданий; беседы, посещение музеев, работа в библиотеках; фотографирование, зарисовка						
2	Топография и ориентирование	Топографическая карта; условные знаки	Компас; работа с компасом	Измерение расстояний; способы ориентирования	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери	Топографическая глазомерная съемка
Занятия на местности, соревнования						
3	Экология	Флора и фауна Краснодарского края	Изменение рельефа местности	Загрязнение атмосферы	Выявление районов, подверженных наибольшей опасности возникновения экологически	Составление экологической карты своего микро
4	Топонимика	Откуда произошло или иное название	Что обозначает каждое название	Из какого языка или группы языков произошло название	Как изменялись названия	Легенды, сказания, объяснения

5	История родного края	Эпоха камня и бронзы. Археологические памятники	Античные поселения на Черноморск. побережье Кавказа (Боспорское царство)	Период истории средневековья, Кубань и русско-турецкие	Заселение Кубани черноморскими и казаками в конце XVIII в.	Кубань - XX век - XXI век
Экскурсии в государственные музеи, музеи образовательных учреждений; работа в архиве, фотографирование; беседы, лекции, олимпиады, тематические викторины						
6	Культурное наследие	Знакомство с памятниками истории и культуры края; выявление памятников; фотографии	Охрана памятников истории и культуры; выполнение заданий гор/районных отделов (обществ) по охране памятников	Составление путеводителей по историческим, культурным местам районов, городов, др.	Типы памятников: археологические, военно-исторические; памятники культуры	Организация и проведение акций: «Помоги памятникам Кубань»
7	Основы начальной туристской подготовки	История развития туризма в крае. Туристские путешествия. Развитие школьного, самолета	Организация туристского быта. Распределение обязанностей в группе	Оказание 1-ой доврачебной помощи в путешествии, походная медицинская аптечка	Выборы района путешествия, изучение литературы о районе путешествия	Техника и тактика в туристических путешествиях; обеспечение безопасности
8	Этнография	Этнография - часть исторической науки. Этнический состав населения Кубани. Материальная, духовная культура; традиции кубанских казаков	Методические рекомендации. Описание населенного пункта: название (происхождение, изменения); история основания; основные вехи, наиболее	Материальная (культурная) х-ка населенного пункта; жилища, утварь, одежда, пища (методические рекомендации по сбору	Духовная культура; религиозные верования народов и народностей, проживающих на территории Краснодарского края	Подготовка к этнографической экспедиции: изучение района экспедиции, методики сбора

**ПРОГРАММА**  
**закрепляющего уровня для среднего полного образования**  
**«Безопасность в горно-пешеходном путешествии на**  
**территории Краснодарского края»**

***Пояснительная записка***

Безопасность в туристском путешествии - это основной и главный принцип его организации. Под сложным понятием "Опасность в горно-пешеходном путешествии" подразумевается такое сочетание особенностей горного рельефа, гидрографии, погоды, подготовленности и поведения туристов, которое ставит участников или группу в трудное, рискованное для жизни положение. Даже самые простые туристские походы не лишены опасностей. Безаварийность является важнейшим требованием ко всем туристским путешествиям.

Программа предназначена не для запугивания, а для просвещения и предотвращения чрезвычайных происшествий, т.е. она направлена прежде всего на то, чтобы предостеречь всех, кто принимает участие в организации и самом туристском путешествии.

Программа разбита на три основных блока:

- подготовка к туристскому путешествию;
- проведение путешествия;
- поисково-спасательные работы силами туристской группы.

При использовании программы следует делать акцент на то, что в обеспечении безопасности путешествия нет мелочей, т.е. что-то важное или что-то неважное, т.к. цена беспечности может быть очень дорогой - жизнь человека.

В каждом отдельном случае принимаются свои меры предосторожности. Но есть несложные правила, строгое выполнение которых обеспечивает верный успех в предотвращении или преодолении опасностей, которым и посвящено все ниже приведенное.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

N	Название темы	час
1	Введение	1
2	Подготовка к туристскому путешествию - залог его успеха:	3
.	Разработка маршрута путешествия; оформление заявочных документов	
1	Опасности, связанные с некачественным (плохим) снаряжением, продуктами питания и неправильным питанием	
2	Слабая физико-психологическая и техническая подготовка участников - составная часть возможных опасностей	
2		
3	Меры по обеспечению безопасности в туристском путешествии:	2
3	Опасности, вызванные недисциплинированностью руководителя и участников	
.		
1	Опасности, вызванные природными факторами:	
.	рельеф;	
	погодно-климатические условия; растения и животные.	
3	Меры предосторожности в туристском путешествии по местам бывших военных (боевых) действий	
2	Выбор места для ночлега или дневки (бивака)	2
4	Поисково-спасательные работы силами участников туристской группы	4
5	Туристский поход, экскурсия.	Вне сетки
	Итого:	24

## ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**1. Введение.** Обоснование предлагаемого курса занятий. Краткий обзор тем.

### **2. Подготовка к туристскому путешествию**

**2.1. Разработка маршрута путешествия, оформление заявочных документов.** Выбор района путешествия и сроков его проведения. Информация о районе: картографическая; физико-географическая и т.п. Разработка маршрута и запасных вариантов. Планирование заброски продуктов. Календарный план путешествия. Оформление маршрутных документов (маршрутный лист, книжка). Выпуск группы маршрутно-квалификационной комиссией (МКК). Постановка на учет в спасслужбу (КСО, ПСС МЧС).

**2.2. Опасности, связанные с некачественным (плохим) снаряжением, продуктами питания и неправильным питанием.** Личное групповое и

специальное снаряжение. Аптечка, ремонтный набор. Раскладка продуктов, меню.

**2.3. Слабая физико-психологическая и техническая подготовка участников – составная часть возможных опасностей (неподготовленность туристов).** Соответствие маршрута путешествия возрасту и туристскому опыту участников. Туристское путешествие - это большие физические нагрузки, это непогода, это непривычные для современного человека действия и работа. Болезни, при которых запрещается участие в путешествии. Психологическая подготовка. Недооценка трудностей путешествия.

### **3. Меры по обеспечении безопасности в туристском путешествии.**

**3.1. Опасности, вызванные недисциплинированностью руководителя и участников.** "Мера риска» руководителя и участника. Пренебрежительное отношение к обстановке. Количественный состав участников путешествия. Взаимоотношение с населением района путешествия.

#### **3.2. Опасности, вызванные природными факторами:**

- рельеф. Горный рельеф; река в горах.. Камнепады. Снежные лавины;

- погодно-климатические условия. Туман или зона сплошной облачности.

Дождь и град. Переохлаждение. Гроза. Ветер. Солнце. Темнота. Растения и животные. Ядовитые растения. Ядовитые змеи, насекомые.

**3.3. Меры предосторожности в туристском путешествии по местам бывших военных (боевых) действий.** Взрывоопасные предметы. Действия при их обнаружении. Техника безопасности и оказание первой доврачебной помощи.

**3.4. Выбор места для ночлега или дневки (бивака).** Критерии выбора места бивака. Ночлег без палатки.

**4. Поисково-спасательные работы** силами участников туристской группы. Действия руководителя группы в аварийной ситуации. Порядок вызова помощи. Оказание доврачебной помощи. Переноска пострадавшего. Действия при потере ориентировки. Сигналы бедствия. Правила поведения в экстремальной ситуации.

**ПАСПОРТ  
образовательной программы дополнительного образования  
детей «Спортивный туризм»**

Наименование программы	Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм»
Статус программы	Образовательная программа.
Разработчик программы	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Городская детско-юношеская спортивная школа» город Краснодар.
Цель программы	Цель программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья детей и подростков;</li> <li>- укрепление материально-технической базы и усиление пропагандистской работы для создания условий развития детско-юношеского туризма в городе Краснодаре как массового вида спорта;</li> <li>- подготовка спортивного резерва;</li> <li>- обмен опытом между руководителями спортивных секций, клубов, станций юных туристов.</li> </ul>
Задачи программы	Задачи программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровление и укрепление здоровья детей и подростков;</li> <li>- формирование навыков здорового образа жизни, социально-культурных, этических норм у подрастающего поколения;</li> <li>- выявление и поддержание талантливых спортсменов;</li> <li>- организация активного и содержательного досуга детей и подростков;</li> <li>- подготовка спортсменов высших разрядов.</li> </ul>
Ожидаемый результат	Ожидаемый результат: <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение состояния здоровья детей и подростков участвующих в данном проекте;</li> <li>- рост популяризации детского туризма как вида</li> </ul>

	спорта; - обеспечение содержательного досуга, получения новых знаний, умений и навыков; - увеличение количества спортсменов массовых разрядов по различным видам туризма; - рост спортивного авторитета г.Краснодара на краевом и Всероссийском уровне.
Исполнитель программы	Исполнитель программы: Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Городская детско-юношеская спортивная школа» город Краснодар.

## Введение

Детский туризм очень эффективен при реализации комплексного подхода к воспитанию, основанного на совокупности образовательного, оздоровительного и воспитательного процессов, а также в физическом и духовном развитии учащихся, их подготовке к жизни и профессиональному самоопределению.

Детско-юношеский туризм все чаще используется как средство активного отдыха, способствующее гармоничному развитию личности подростка, разумного использования свободного времени, восполнению дефицита общения.

Формы организации туристской, краеведческой, экскурсионной работы с учащимися составляют:

- уроки с использованием учебного и краеведческого материала по предметам (интегрированные уроки);
- факультативные занятия и предметные кружки;
- туристско-спортивные, туристско-краеведческие кружки, секции, клубы;
- краеведческие вечера, викторины, конференции, конкурсы, выставки;
- спортивные соревнования и слеты по видам туризма.

Учащиеся, занимающиеся туризмом, быстрее обретают социальную зрелость, получают духовную и физическую закалку, имеют активную жизненную позицию, лучше самоопределяются, овладевают многими видами деятельности.

В детском туризме познавательная, трудовая, общественно-политическая деятельность учащихся формируется в органичном единстве, оказывает большое влияние на развитие личности школьника и на ее связь с окружающим миром.

Главной особенностью детского туризма – это развитие самоуправления в детском коллективе, насыщение свободного времени социально значимой деятельностью. Этому способствует непрерывность воспитательного воздействия педагогов и тренеров-преподавателей на туристский коллектив и каждого ученика в частности.

Результаты воспитательной работы в туризме проявляются в коллективной общественно полезной деятельности и отражают отношение подростков к учебе, труду, влияют на формирования общественного мнения, выработку необходимых форм общения, самовоспитание.

Туризм развивает у школьников высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие, смелость, ответственность перед коллективом за результат своей работы, чуткость, доброту, самостоятельность.

#### Педагогические принципы

Содержание, формы, методы воспитательной работы во взаимодействии с детским туризмом служат эффективным средством, влияющим на развитие и совершенствование учебно-воспитательного процесса.

Туризм оказывает активное влияние на процесс обучения и воспитания учащихся, формирования их социальной активности, участие в общественно полезном труде, прививает бережное отношение к природе. Эта работа осуществляется в форме активного поиска, исследования, влияющих на различные способности учащихся.

#### Социально-педагогические функции детского туризма:

- повышение эффективности учебно-воспитательного процесса в туристских походах, путешествиях, туристских лагерях, привитие любви к знаниям;

- осуществление комплексного подхода к воспитанию – предполагающего единства умственного, нравственного, трудового, эстетического воспитания учащихся и их физическое развитие;

- выработку у школьников позиции деятельных участников в преобразовании социальной среды путем добровольного, сознательного и активного выполнения взятых на себя обязательств.

Воспитательная работа в туризме строится на основе следующих принципов:

- целеустремленности;
- соблюдение высокой культуры общения и поведения;
- социальной активности;
- общественно полезной направленности;
- соответствия туристской деятельности возрастным особенностям;
- разносторонности туристской деятельности.

Осуществление этих принципов в детском туризме формирует у учащихся социально мотивированные потребности и интересы, способствующие выработке у них высоконравственных качеств.

Детский туризм не только служит для воспитания учащихся средством познания и оздоровления, но и является для них сферой воспитания эстетических чувств, этических норм поведения. Умение видеть прекрасное в жизни, природе обогащает жизненный опыт подростков, развивает их эстетический вкус и эмоциональную сферу.

Занятия туризмом могут принести детям:

- здоровье, умение безопасно жить в природной среде и обслуживать себя самостоятельно;
- знать, а следовательно и любить свой край, город, свою Родину;
- навыки по руководству коллективом, сотрудничество с другими людьми и многому другому.

Трудно найти другой вид занятий для школьников, где можно было бы получить такой комплекс знаний, умений и навыков, как при занятиях туризмом.

### ***Пояснительная записка***

Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм» составлена на основе программ: «Туристское многоборье» и «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 г.

Направленность образовательной программы: ***физкультурно-спортивная.***

***Актуальность*** данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, необходимостью создания стройной системы на овладение занимающимися основами техники и тактики прохождения технических этапов, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Данная образовательная программа ***педагогически целесообразна***, так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных туристов.

***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от года подготовки, индивидуальных особенностей юного туриста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

***Концептуальный подход*** к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в туризме включает в себя четыре направления:

• мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

• социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;

• биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

• психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

• Данная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, краеведческого, спортивного компонентов туристской деятельности.

**Цель** дополнительной образовательной программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- всестороннюю подготовку юных туристов;

- повышение уровня практических умений и навыков туристской подготовки и участие в соревнованиях по видам туризма;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки;

- подготовка юных судей по спортивному туризму;

- выполнение нормативных требований.

**Отличительные особенности.** Дополнительная образовательная программа отделения спортивный туризм - модифицированная, составлена на основе программ: «Туристское многоборье», «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 г.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 46 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов, при трехразовых занятиях в неделю.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На конец учебного года проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке, степенной или категорийный поход.

**Возраст занимающихся**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 13– 17 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы - 3 года.

Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования к занимающимся на конец учебного года
Первый год обучения	13-17 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 1-й степени сложности
Второй год обучения	13-17 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 2,3-й степени сложности
Третий год обучения	13-17 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 1-й категории сложности

Первый год обучения. Задачи этапа подготовки – привлечение к занятиям оздоровительными упражнениями детей и подростков для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Второй год обучения. Основные задачи этапа – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям туризмом;

Третий год обучения. Основные задачи этапа – повышение уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности; участие в соревнованиях различного ранга

**Основными формами учебных занятий** являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- педагогический контроль;
- тестирование;
- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, степенных и категорийных походах);
- судейская практика занимающихся.

**Ожидаемый результат:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

## Приложение 8

### Учебно-тематический план подготовки группы первого года обучения по программе «Спортивный туризм»

п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
I. Основы туристской подготовки				
1.	Туристское путешествие, история развития туризма России.	2	-	2
2.	Воспитательная роль туризма.	2	-	2
3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	8	10
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	20	22
5.	Подготовка к походу.	2	14	16
6.	Питание в туристском походе.	2	8	10
7.	Туристские должности в группе.	2	4	6
8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	2	16	18
9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.	2	8	10
10.	Туристские слёты, соревнования.	2	32	34
	Всего:	20	110	130
II. Основы туристской подготовки				
1.	Понятие о топографии и спортивных картах.	1	2	3
2.	Условные знаки.	1	6	7
3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимуту.	1	8	9
4.	Компас. Работа с компасом.	2	6	8
	Измерение расстояния.	1	8	9

5.				
6.	способы ориентирования.	1	8	9
7.	Действия в случае потери ориентировки.	2	12	14
	Всего:	9	50	59
III. Краеведение.				
1.	Родной край. Географическое положение, климат, особенности.	2	-	2
2.	Туристские возможности края, экскурсионные объёмы.	1	-	1
3.	изучение района путешествия.	2	-	2
4.	Охрана природы и памятников.	2	-	2
	Всего:	7	0	7
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
1.	Личная гигиена туриста.	1	1	2
2.	Походная и личная мед аптечка.	1	1	2
3.	Основные приёмы оказания доврачебной помощи.	2	2	4
4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	3	4
	Всего:	5	7	13
V. Общая и специальная физическая подготовка.				
1.	Строение и функции организма человека, влияние на физические упражнения.	1	-	1
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	2	3
3.	Общая физическая подготовка.	1	37	38
4.	Специальная физическая подготовка.	1	21	22
	Всего:	4	60	64
VI. Контрольные нормативы.				
1.	Контрольные нормативы.	-	4	4
	Итого часов:	45	231	276

## **Содержание программы:**

### **I. Основы туристской подготовки.**

#### **1.1. Туристское путешествие, история развития туризма.**

Туризм – средство познания Краснодарского края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).

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

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд. Выполнение общественно полезных работ.

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

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требование к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно-тренировочном походе.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал).

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви.

#### 1.5. Подготовка к походу.

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

Изучение района похода: краеведческая литература, карты, отчёты о походах, плановые документы, получение сведений у людей, прошедших плановый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Практические занятия: составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода, план-график движения трёхдневного похода.

#### 1.6. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в походе: горячее питание, перекусы. Дополнительное питание, неприкосновенный запас питания. Организация питания в трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Водный и солевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия: составление меню и список продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.7. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник-ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

#### 1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественного препятствия. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через кустарник, через завалы, по травянистым склонам, болотам.

Практические задания на местности: отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места.

#### 1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на стенде, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи. Правила пользования альпенштоком. Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями.

Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъемов, спусков), использование альпенштока, организация переправ по бревну со страховкой.

#### 1.10. Туристские слёты и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов и соревнований, судейская коллегия, участники соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Место проведения, размещение участников, порядок проведения, подведение итогов, награждение. Виды туристских соревнований.

Понятие о дистанции, технической и тактической, тактико-технической, личные и командные соревнования. Соблюдение участниками соревнований техники безопасности.

Практические занятия на местности: участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением дополнительного образования.

## **II. Топография и ориентирование.**

### 2.1. Понятие о топографии и спортивных картах.

Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштабы. Способы и правила копирования карт, легенда, кроки.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Копировка.

## 2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и внесмальные, площадные (заплощадные) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезков вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топонимов, упражнение на запоминание знаков. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию.

## 2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (роза ветров). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и устранение углов (направлений) на карте. Азимутный тренировочный треугольник.

Практические занятия: глазомерная съёмка. Транспортное измерение азимута на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников.

## 2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Виды компасов. Устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка.

Техника выполнения засечек.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на выбранный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутных отрезков, азимутных построений (треугольник, «бабочка»).

## 2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых

линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

#### 2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Составление абрисов.

Практические занятия: упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения.

Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

#### 2.7. Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Азимут по луне. Полярная звезда, её месторасположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по предметам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнение по определению азимутов по небесным светилам в разное время дня, ночью. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния, построение точки стояния, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### III. Краеведение.

#### 3.1. Родной край. Топографическое положение, климат, особенности.

Климат, растительный и животный мир Краснодарского края, его рельеф, реки озёра, полезные ископаемые. Границы края, заповедник, находящийся на территории Краснодарского края. Культура, сведения о прошлом Кубани.

#### 3.2. Туристские возможности Краснодарского края, экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, природы, музеи, находящиеся на территории Краснодарского края. Ближайшие экскурсионные маршруты по окрестностям города.

#### 3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, изучение отчётов о походах по этому району и т.п.

Подготовка докладов о походе: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

#### 3.4. Охрана природы и памятников.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения по сбору историко-краеведческих сведений по району путешествия.

#### **IV. Основы гигиены и первой доврачебной помощи.**

##### **4.1. Личная гигиена туриста.**

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой и в спортивных походах. Гигиенический режим труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Гигиена личного и группового снаряжения. Закаливание. Профилактика заболеваний.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочных занятий.

##### **4.2. Походная и личная медицинская аптечка.**

Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка, назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка.

##### **4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (задания по карточкам). Транспортировка условного пострадавшего. Виды и способы транспортировки в зависимости от местности и полученной травмы.

##### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление средств транспортировки из подручного материала и группового снаряжения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Движение с пострадавшим по пересечённой местности.

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

**5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.**

Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма (нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления.

#### 5.2. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, Ж.Е.Л., пульс.

Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность».

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год. Ведение дневника самоконтроля.

#### 5.3. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, и волевых качеств юного туриста. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений, способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Рекомендуется использовать на тренировочных занятиях:

- строевой и походный шаг. Ходьба на носках, в полуприседе, в приседе;

- бег вперёд и спиной вперёд. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки;

- упражнения для мышц ног: поднимания на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;

- упражнения для мышц шей и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнёром;

- подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, на внимание, на сообразительность, координацию;

- эстафеты с преодолением препятствий с предметами, прыжками и бегом – использовать различные комбинации.

Походная подготовка:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомой местности, без карты и компаса;
- приобретение навыков самообслуживания;
- дисциплинированность

#### 5.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с отягощением (бухта верёвки, рюкзак). Туристский 1-3 дневный поход.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого, низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег с места в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Эстафеты со сменой этапов и лидера.

Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимназической скамейке, буму, бревну. Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями..

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре на гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Приседания. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### VI. Контрольные нормативы.

Участие в течение года в квалификационных соревнованиях (личных, командных) туристском слёте, походах 1-3 дневных.

Сдать два раза в год (сентябрь, май) нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1 кг.

## **Учебно-тематический план подготовки группы второго года обучения по программе «Спортивный туризм»»**

п / п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>I. Основы туристской подготовки</b>				
1	Воспитательная роль спортивного туризма	2	2	4

1 . 2 .	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	4
1 . 3 .	Должностное самоуправление в спортивном туризме	1	1	2
1 . 4 .	Виды спортивного туризма	2	2	4
1 . 5 .	Турист-спортсмен и команда	2	2	4
1 . 6 .	Технические этапы на дистанции 1, 2 класса, пешеходный туризм	1	10	1 1
1 . 7 .	Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 1 класс	4	32	3 6
1 . 8 .	Организация страховки и самостраховки	2	10	1 2
1 . 9 .	Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 2 класс	3	32	3 5
1 . 10	Тактика и техника степенного похода	1	17	1 8
	Всего:	20	110	1 3 0
<b>II. Топография и ориентирование</b>				
2 . 1 .	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение.	1	1	2
2 . 2 .	Виды ориентирования на местности.	2	2	4
2 . 3 .	Техника ориентирования на местности.	2	2	4
2 . 4 .	Ориентирование в походе.	2	4	6

2 . 5 .	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигона.	1	4	5
2 . 6 .	Топографическая съёмка местности.	1	2	3
	Всего:	9	15	2 4
III. Краеведение.				
3 . 1 .	Краеведческие наблюдения в походе.	1	-	1
3 . 2 .	Охрана окружающей среды туристами.	1	-	1
3 . 3 .	Родной край, его природные особенности, сбор краеведческого материала..	2	-	2
	Всего:	4	-	4
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4 . 1 .	Личная гигиена туриста.	1	2	3
4 . 2 .	Профилактика заболеваний и травматизма в походах, на занятиях, соревнованиях.	1	2	3
4 . 3 .	Оказание первой доврачебной помощи.	1	2	3
4 . 4 .	Транспортировка пострадавшего.	1	2	3
4 . 5 .	Основные приёмы самомассажа.	1	2	3
	Всего:	5	10	1 5
V. Обеспечение безопасности.				
5 . 1 .	Правила безопасности в спортивных походах и на тренировочных занятиях.	1	2	3
5 . 2 .	Действия в аварийной ситуации.	1	5	6

5	Правила поведения в общественных местах и в транспорте.	1	-	1
	Всего:	3	7	10
VI. Спортивные походы.				
6	Подготовка к спортивному походу.	-	3	3
6	Привалы и ночлеги, правила их организации.	-	3	3
6	режим походного дня.	-	3	3
6	Бивуаки. Организация работ.	-	3	3
	Всего:			
VII. Общая и специальная физическая подготовка.				
7	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена.	2	-	2
7	Общая физическая подготовка.	-	39	39
7	Специальная физическая подготовка.	2	21	23
7	Приём контрольных нормативов.	-	4	4
	Всего:	4	64	68
	Итого часов:	45	231	276

## **Содержание программы**

### **I. Основы туристской подготовки.**

#### **1.1. Воспитательная роль спортивного туризма**

Спортивный туризм – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании всесторонне развитой личности. Перспективы и возможности получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинист), проводник туристских маршрутов, спортивного туризма, фотограф, педагог, тренер, геолог и пр.). Роль туризма в подготовке к службе в армии и в формировании общей культуры личности.

Практические занятия: законы, нормы, правила, традиции спортивного туризма. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, в походе, на соревнованиях и выездах. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинг, ролевые игры).

#### **1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.**

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий, экспедиций с учащимися. Правила проведения туристских походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила и обязанности участников соревнований. Разрядные нормы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные походы, массовые разряды по спортивному туризму).

#### **1.3. Должностное самоуправление в спортивном туризме.**

Понятие «самоуправление». Распределение туристских должностей в спортивных походах. Права и обязанности участников спортивного похода. Руководитель и его заместитель в походе. Руководитель, тренер, капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Практические занятия: должностно-ролевые игры. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к соревнованиям, походам. Анализ умений и навыков, выполнение участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций.)

#### **1.4. Виды спортивного туризма.**

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу.

Виды: водный, пешеходный, водный, лыжный, вело и т.д. Классическая и спринт - дистанция. Полоса препятствий. Комбинированные и комплексные соревнования.

Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов.

Практические занятия: узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «удавка», «шкотовый», «стремя», «академический», «встречный», «схватывающий», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», «грейпвайн» и др. Применение узлов по ситуациям.

Способы крепления верёвок на опоре в зависимости от назначения и рельефа. Работа с карабинами (отстёжка, пристёжка, перестёжка).

Старт и финиш дистанции. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсмена. Прохождение дистанции. Штрафы и штрафное время.

#### 1.5. Турист-спортсмен и команда в спортивном туризме.

Цели, задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера, руководителя. Взаимодействие, взаимопомощь, взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции.

Порядок формирования и комплектования команды Участники соревнований по спортивному туризму (правила соревнований). Снятие участника команды с этапа, с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачёт на дистанции.

Практические занятия: действия и взаимодействия спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях, в различных тактических, технических ситуациях. Формы взаимодействия спортсменов на этапах.

Подготовка команды к прохождению дистанции 1 класса – отработка взаимодействия (работа по номерам) на различных этапах.

#### 1.6. Технические этапы дистанции 1, 2 класса в пешеходном туризме.

Понятие «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «штрафное время», «опасная и безопасная зоны», «накопитель» и т.д.

Технические этапы дистанции: характеристики и параметры препятствий, способы их преодоления, штрафы на этапах. Оборудование этапов. Размер дистанции, этапов, границы этапов (зон).

Практические занятия: личное прохождение, в связке, в команде. Отработка умений и навыков преодоления, прохождения этапов дистанции. Тренировочные занятия для отработки отдельных умений и навыков.

#### Параметры и характеристики этапов.

##### Этапы 1 класса:

Перевал, подъём, спуск: простые, травянистые, осыпные склоны до  $30^{\circ}$ ,  $L_n=20$  м,  $L_c=20$  м, страховка альпенштоком или судейской верёвкой.

Переправа: через реку глубиной 0,4 м,  $V=0,5$  м/с; овраг по бревну  $L_{пер}=5-10$  м, бревно жёсткое, перила судейские.

Коньён, траверс осыпного, травянистого, скального склона над рекой с переходом на другой берег: не крутой травянистый склон. Страховка альпенштоком  $L_{тр}=20-30$  м.

Болото: вязкие участки, прохождение по кочкам, либо индивидуально с промером альпенштоком  $Глуб=0,2-0,4$  м,  $L_б=6-10$  м.

Растительный покров, завал: густой пролесок, отдельно поваленные деревья  $L_{уч}=30-40$  м.

Ориентирование: движение по азимуту, нахождение точек стояния, движение по легенде  $L_{op}=1-3$  км.

#### Этапы 2 класса:

Перевал, подъём, спуск: простые осыпные, сложные склоны, скальные склоны до  $30^0$ , крутые травянистые склоны  $40^0$ ,  $L_n=30$  м,  $L_c=30$  м, страховка судейской верёвкой до 2-х точек опоры.

Переправа: через реку глубиной 0,6 м,  $V \leq 0,6$  м/с; овраг по бревну  $L_{пер}=6-10$  м. Норвага=3-5 м, бревно жёсткое, перила командные. Параллельные перила  $L_{пер}=10-20$  м, перила судейские.

Коньён, траверс осыпного, травянистого, скального склона над рекой с переходом на другой берег: травянистый осыпной склон  $20-25^0$ . Страховка альпенштоком  $L_{тр}=40-50$  м.

Болото: кочки, окружённые водой. Прохождение индивидуальное  $L_6=10-15$  м.

Растительный покров, завал: густой подлесок. Возможен небольшой завал.

Ориентирование: движение с использованием карты в заданном направлении по легенде. Количество КП 4-5  $L_{op}=2-4$  км.

Таблица этапов по классности прилагается (Приложение № 1).

### 1.7. Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 1 класс.

Организация работы команды на дистанции 1 класса пешеходного туризма, контрольного туристического маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (первый-последний). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды, роль капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость и взаимопомощь.

Практические занятия: разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств (т.е. снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим правилам (техническая информация этапов) и планирование способов их прохождения.

Тренировка прохождения технических этапов 1 класса по различным техническим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростной, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным техническим условиям. Последовательность преодоления каждого участника отдельного этапа. Формирование навыка внесения корректировки в разработанные схемы при возникновении внештатной ситуации на дистанции.

***Технические этапы пешеходного туризма на дистанции 1-го класса сложности.***

Установка и снятие палатки;

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах;

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам;

Подъем, траверс, спуск по скальным склонам;

Подъем, траверс, спуск по снежным склонам;

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием;

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду на плавсредствах;

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

Переправа через овраг маятником;

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25-30 м, крутизна склона

до 40-50<sup>0</sup>);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20м);

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и крутизной до  $30^{\circ}$ , раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до  $30^{\circ}$ );

Разжигание костра (пережигание нити).

### 1.8. Организация страховки и самостраховки.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя, промежуточные и т.д.). Потеря «страховки» (выпускающий, принимающий) и «страхуемый».

Переход от страховки к самостраховки и в обратной последовательности. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка, уход. Блокировка системы (варианты), усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на перила. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жёсткие), перестёжка и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъёме, спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с берега.

Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Понятие «точка» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, переправы по берегу, по перилам.

Практические занятия: формирование навыка по организации страховки и самостраховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и в обратной последовательности. Переправа первого участника по бревну маятником. Отработка навыков работы со страховкой и самостраховкой на этапах «подъём», «траверс», «спуск».

Маркировка верёвки для прохождения этапа «спуск» с наведением командных перил.

Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъём, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепление самостраховочной верёвки. Отработка навыка переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

### 1.9. Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 2 класс.

Организация работы команды на дистанции 2 класса спринт (пешеходный туризм), контрольного туристского маршрута.

Тактика личного прохождения (преодоление различных этапов). Тактика работы на технических этапах в связке (первый-последний). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах.

Взаимодействие команды, роль капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость и взаимопомощь.

Практические занятия: разработка тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (т.е. снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим правилам (техническая информация этапов) и планирование способов их прохождения.

Тренировка прохождения технических этапов 2 класса по различным техническим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростной, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным техническим условиям. Последовательность преодоления каждого участка отдельного этапа. Формирование навыка внесения корректировки в разработанные схемы при возникновении внештатной ситуации на дистанции.

***Техника и тактика пешеходного туризма на дистанциях 1 – 2 класса сложности.***

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45<sup>0</sup>, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);

Переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м;

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз транспортируется отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 10 м);

Переправа через водные преграды горизонтальным маятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправы через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой, страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25<sup>0</sup>);

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м);

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 20<sup>0</sup>);

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 35<sup>0</sup>, категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити)

#### 1.10. Подготовка степенного похода.

. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Днёвки. Радиальные выходы. Акклиматизация и её значение в спортивном туризме.

Практические занятия: технические и тактические приёмы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в походе на маршруте. Преодоление опасных участков на маршруте. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, завалам.

Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруте многодневного некатегорийного похода.

Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочек, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении).

## II. Топография и ориентирование.

### 2.1. Работа с картой. Азимут. Магнитное склонение.

Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом,

определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия: упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка). Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Работа с компасом в походе – формирование навыка работы с компасом.

## 2.2. Виды ориентирования на местности.

Виды туристского ориентирования и их различие. Способы скоростной отметки на КП на различных дистанциях. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы, команды.

Практические занятия: ориентирование по легенде: чтение легенды и движение по ней. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний, азимутов. Движение по легенде индивидуально и группой. Маркированный маршрут: туристское ориентирование на маркированной трассе. Индивидуальное прохождение.

Ориентирование в заданном направлении: последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту: направляющий участник; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение.

## 2.3. Техника ориентирования на местности.

Виды ориентирования на местности: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Чтение карты. Ориентирование в пойме реки, в лесу, в поле, в горах. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца.

Практические занятия: упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных, параллельных ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута некатегорийного похода по спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составление графика. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

## 2.4. Ориентирование в походе.

Ориентирование с помощью карты в походе. Ориентирование в лесу, на пересечённой местности, в горах, речных долинах и поймах. Выбор оптимального пути движения по карте и местности, планирование обхода технически сложных, опасных участков пути.

Распределение должностей: хронометриста, штурмана группы.

Практические занятия: развитие навыка беглого чтения карты. Работа с топографической картой: поиск объектов, высот, квадратов и т.д. Прокладывание маршрутов на топографических картах. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и в межсезонье. Движение на различных участках местности, ландшафтах.

#### 2.5. Действия в случае потере ориентировки. Границы полигона.

понятия: «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности (потеря карты, компаса, выходы за границы полигона, за карту). Соблюдение безопасности при ориентировке на местности. Понятие «границы полигона». Линейные границы полигона. Определение границ полигона на карте во время движения. Действия спортсмена при выходе из карты на границу полигона.

Практические занятия: формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки.

Поиск границ полигона по легенде на карте. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а так же планирование пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона).

#### 2.6. Топографическая съёмка местности.

Способы составления карты местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристическом походе.

Практические занятия: глазомерная съёмка маршрутной ленты. Снаряжение для работы топографа на маршруте (поле, лес, горы).

### III. Краеведение.

#### 3.1. Краеведческие наблюдения в походе.

Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведения наблюдений в походе и на экскурсии. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафты природные, гидрологические, историко-археологические, экологические. Журналы наблюдением за состоянием атмосферы, водоёмов, водотоков и т.д. Составление отчётов о выполнении краеведческих наблюдений.

#### 3.2. Охрана окружающей среды туристами.

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия: «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологическая катастрофа». Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе.

3.3. Родной край, его природные особенности, сбор краеведческого материала.

Типичный ландшафт родного края. Климат, гидрология: реки, озёра, родники. Транспортные магистрали. Народы, населяющие Краснодарский край.

Интересные районы и туристские маршруты Краснодарского края для проведения туристских некатегорийных, спортивных походов.

Места отдыха жителей населённых пунктов, турбазы, дома отдыха.

Сбор сведений о литературе по краеведению, географии, истории края (названия географических мест, мест отдыха, населённых пунктов).

#### **IV. Основы гигиены и первой доврачебной помощи.**

##### **4.1. Личная гигиена туриста.**

Санитарно-гигиенические нормы и требования к занятиям спортивным туризмом. Режим дня при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, приём душа после занятий физическими упражнениями. Режим питания. Водно-солевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия: комплекс УГГ. Подбор одежды, обуви для тренировок и спортивных походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировочных занятий.

Ведение дневника контроля за состоянием здоровья.

Соблюдать правила пользования снаряжением (палатки, рюкзаки), выполнять гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению.

##### **4.2. Профилактика заболеваний и травматизма в походах, на занятиях, соревнованиях.**

Процедуры закаливания, сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышению работоспособности.

Значение обтирания, умывания, парной, бани, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания воды.

Свойства витаминов. Предупреждение мозолей, потёртостей и других травм.

Практические занятия: формирование умений и навыков по предупреждению травматизма (закаливание, экипировка, дисциплина).

Способы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, потёртостях, ушибах, растяжениях, порезах, переломах, при тепловом и солнечном ударе.

##### **4.3. Оказание первой доврачебной помощи.**

Признаки заболеваний и травм.

Первая доврачебная помощь при заболеваниях; пищевых отравлениях, ожогах, порезах, ушибах, вывихах, утомлении, укусе змей и насекомых, переохлаждении, простуде.

Переломы: открытый и закрытый. Признаки и средства мобилизации.

Кровотечения: венозные, артериальные, капиллярные. Наложение жгутов, повязок.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему: определение травмы, диагностирование, практическое оказание помощи.

#### 4.4. Транспортировка пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручного материала.

Практические занятия: изготовление транспортных средств из подручного материала и группового снаряжения. Изготовление носилок из штормовок и веревок, из вспомогательной верёвки и жердей (без учёта времени на время). Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности. Техника и тактика транспортировки.

#### 4.5. Основные приёмы самомассажа.

Самомассаж: гигиенический лечебный спортивный, подготовительный и восстановительный. Знакомства с основными элементами методик самомассажа при насморке, судорогах мышц, голеностопа, икроножной мышцы.

Практические занятия: основные элементарные приёмы и методы, а также последовательность выполнения самомассажа передней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхних конечностей, головы, лица

### V. Обеспечение безопасности.

#### 5.1. Правила безопасности в спортивном походе и на тренировочных занятиях.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травматизм, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнём, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовка к походу и соревнованиям.

Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места привала, бивуака, заготовке дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия: основные тренинг по межличностному общению. Формирование навыка общения с коллективом. Соблюдение правил разведения костров, пользования примусами, газовыми горелками (кемпинг-газ). Соблюдение правил при установке лагеря, при работе с пилой, топором, при заготовке и разведки дров для костра.

#### 5.2. Действия в аварийной ситуации.

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП, техническому этапу, выход на финиш при травмировании участника.

Требования правил соревнований в нештатной ситуации при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствия и др.

Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившегося на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практические занятия: формирование алгоритма «аварийной ситуации» различной направленности: природная, техническая, человеческий фактор. Обеспечение безопасности при проведении спасательной операций, эвакуация и правила её осуществления. Отработка практических навыков спасения.

Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка, наводнения, схода селя, лавины и т.д.

### 5.3. Правила поведения в общественных местах и на транспорте.

Правила поведения в общественных местах (культурно-массовые мероприятия, музеев, соревнований, спортивных сооружений и т.д.). Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов (транспортные магистрали авто- и железнодорожные). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

## VI. Спортивные походы.

### 6.1. Подготовка к спортивному походу.

Практические занятия: единая всероссийская спортивная квалификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познание окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходные, горные, водные, лыжные, спелео и т.д.). Некатегорийные, категорийные, спортивные походы.

Этапы подготовки спортивного похода: выбор района, разработка маршрута, подготовка снаряжения, комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного и группового снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по технике безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона и задач путешествия.

### 6.2. Привалы и ночлеги, правила их организации.

Практические занятия: требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяжённость дневных переходов, организация отдыха на привалах. Привалы «подгоночный», «минутный» (для восстановления дыхания и нормализации работы сердца), «обеденный» и пр.

Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночёвка. Ночлег группы на «приюте», «турбазе». Организация укрытия для группы во время дождя на маршруте. Учебно-тренировочные походы по отработке навыков организации движения группы на маршруте с привалами. Организация ночлегов в межсезонье. Строительство и оборудование лагеря и укрытия.

### 6.3. Режим походного дня.

Практические занятия: режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном и видом туризма.

Организация дежурства в походе.

Нормативы времени для подъёма туристской группы, приготовления завтрака, уборки бивуака, выхода на маршрут. Нормативы времени для сворачивания и разбивки лагеря и упаковки рюкзаков. Нештатная ситуация (дождь, туман), экстремальные условия для установки аварийного бивуака.

Эвакуация группы по тревоге, упаковка рюкзаков, сворачивания группы и выхода группы.

### 6.4. Бивуаки и организация работ.

Практические занятия: понятие «бивуак». Планирование места организации бивуака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивуака и организация бивуачных работ на берегу реки, в горах в лесу, в снежной полосе.

Устройство кострового и кухонного хозяйства. Выбор места, расчистка площадок под палатки, организация отдыха и досуга группы, приём пищи, заготовка дров, хранение топлива, сушка снаряжения, утилизация отходов жизнедеятельности. Определение мест забора воды, мытья посуды, купания. Устройство укрытий от непогоды из подручных средств.

### 6.5. Снаряжение для похода: групповое и личное.

Практические занятия: перечень личного и группового снаряжения, требования к нему. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учётом должностного самоуправления, весовых, объёмных параметров, а также от физической подготовленности участников. Подгонка личного снаряжения. Проверка и ремонт группового снаряжения. Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков, уход за одеждой, обувью, палатками, верёвками и т.д.

### 6.6. Питание в спортивном походе.

Практические занятия: организация горячего питания и перекусов. Меню, его состав, калорийность. Список продуктов. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы, их транспортировка.

Приготовление пищи на костре. Организация перекусов.

Работа дежурных, передача дежурств.

### 6.7. Общественно полезная работа в походе.

Практические занятия: понятие «общественно-полезная работа». Виды и значение общественно полезных работ. Утилизация бытовых отходов, мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Оформление отчёта о туристском походе, картографические материалы, фото и видео съёмка, краеведческие наблюдения, метео, гидро описания. Изготовление наглядных пособий для тренировочных занятий.

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

### **7.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанции соревнований туристского многоборья, маршрутов спортивных туристских походов.

Ежедневные индивидуальные занятия.

### **7.2. Общая физическая подготовка.**

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращение махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования осанки: наклоны из различных исходных положений, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лёжа, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной, на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Элементы акробатики:

Кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полушпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перелазание (канат, шест, препятствие).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика:

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната).

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

Специфические особенности спортсмена-туриста. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с изменением направления, с внезапными остановками, с обеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на

одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5 с ускоренными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной, двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и др.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья.

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа.

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы).

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног от упора  $90^{\circ}$  и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

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

#### 7.4. Приём контрольных нормативов.

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

2. Сдача теоретических и практических технических (тактических) заданий, умений и навыков по туристскому многоборью, пешеходному туризму на дистанции 1, 2 класса.

## **Учебно-тематический план подготовки группы третьего года обучения по программе «Спортивный туризм»**

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>I. Туристская подготовка</b>				
1.1.	Туризм, история развития	2	2	4
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	4
1.3.	Технические этапы на дистанции 3 класса сложности	3	14	17
1.4.	Техника и тактика (пешеходный туризм) 3 класс сложности	4	32	36
1.5.	Организация страховки и самостраховки на этапах дистанции 3 класса	3	14	17
1.5.	Организация поисково-спасательных работ	3	32	35

1. 7.	Работа поисковых бригад по наведению переправ и организации аварийных пунктов 1 страховки и сопровождения пострадавшего	3	14	17
Всего:		20	110	130
II. Топография и ориентирование				
2. 1.	Техника и тактика ориентирования на местности	2	3	5
2. 2.	Топографическая съемка местности	2	3	5
2. 3.	Техника поиска объектов на местности	-	4	4
Всего:		5	10	15
III. Краеведение.				
3. 1.	Краеведение в туристском походе.	2	-	2
3. 2.	Топонимика района похода (краеведческие сведения района похода)	2	-	2
Всего:		4	-	4
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4. 1.	Личная гигиена и профилактика травм и заболеваний.	1	1	2
4. 2.	Медицинская аптечка	1	1	2
4. 3.	Оказание первой доврачебной помощи.	1	2	-у
4. 4.	Транспортировка пострадавшего.	2	5	7
4. 5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	-	1	1
Всего:		5	10	15
V. Обеспечение безопасности.				
5. 1.	Безопасность в спортивном туризме.	2	2	4
5. 2.	Безопасность на дистанции соревнований.	2	2	4
5. 3.	Действия в аварийной ситуации	3	8	11
Всего:		7	12	
VI. Общая и специальная физическая подготовка				
6. 1	Общая физическая подготовка	-	39	39
6. 2	Специальная физическая подготовка	-	21	21

6. 3	Приём контрольных нормативов.	4	4	8
Всего:		4	64	68
VII. Тактика и техника прохождения технических этапов.				
7. 1	Тактика и техника спортивного туризма на дистанции 3-го класса	-	6	6
7. 2	Организация и техника страховки.	-	6	6
7. 3	Этапы дистанции по поисково-спасательным работам (ПОР).	-	9	9
7. 4	Судейская практика в соревнованиях.	-	4	4
Всего:		-	25	25
VIII. Зачётные соревнования и походы.				
8. 1	Зачетные соревнования по спортивному туризму многоборью.	Вне сетки часов		
8. 2	Зачетные походы.	Вне сетки часов		
	Итого часов	45	231	276

## Содержание программы

### **I. Туристская подготовка.**

#### **1.1. Туризм, история развития.**

Туризм, как вид спорта, физической культуры. История развития соревнований. Федерация спортивного туризма, туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований по спортивному туризму. Методика и организация судейства соревнований. Формы проведения соревнований по спортивному туризму и спортивным походам.

**Практические занятия:** просмотр и обсуждение этапов с разных видов соревнований. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанции в течение 1-го и 2-го циклов занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого участника, определение индивидуальных образовательных маршрутов, циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

#### **1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.**

Правила спортивных соревнований по спортивному туризму, (пешеходный туризм). Организация и проведение соревнований среди учащихся (средняя, старшая, и юношеская возрастные группы). Программы соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ. Туристских слётов в Краснодарском крае, в России. Положение, условия, тактико-тактические параметры

проводимых соревнований, разрядные требования по спортивному туризму, единая всероссийская спортивная классификация. Классификационная книжка спортсмена.

Практические занятия: разбор и анализ различных спортивных и нестандартных ситуаций на дистанции соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерность требований участника соревнований (в игровой, тренинговой форме).

1.3. Технические этапы на дистанции 3 класса сложности (пешеходный туризм).

Команда, связка (цели, задачи, требования к команде, связке и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по спортивному туризму: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личные, командные), эстафетные дистанции.

Техническая дистанция: количество этапов 6-8; длина дистанции 1000 м; перепад высот 150 м.

Классическая: количество этапов 7-10; длина дистанции 10-15 км; перепад высот 300 м.

Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия: узлы, применение их в практике туризма (название, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревок. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приёмы работы на скальном участке. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация работы команды на технической дистанции 3-го класса по пешеходному туризму.

- переправа через овраг по бревну по наведённым командой перилам (глубина оврага 5-7 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами до 25 м).

- переправа через овраг по параллельным перилам (натяжение перил командное, длина перил 15-25 м).

- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 5-7 м, расстояние между опорами до 25 м).

- переправа через реку по бревну по наведённым командой перилам (длина бревна до 12 м, расстояние между опорами до 20 м).

- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) организация командной страховки, сопровождение участников, транспортировка

- контрольного груза (расстояние между опорами 10-20 м).

- переправа через реку по навесной переправе (перила командные), командная страховка каждого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,8 м, скорость течения до 1,5 м/с, ширина водотока 12 м, расстояние между опорами до 25 м).

- переправа через ручей, овраг маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м).

- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 0,8 м/с, ширина водотока 10-12 м, расстояние между опорами 20-25 м).

- переправы через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого и последнего участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, ширина водотока 15 м, расстояние между опорами 20-25 м).

- переправа вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, ширина водотока 15 м).

- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведённым командой (длина этапа 40-50 м, крутизна склона 30-45 ).

- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна склона 30-40°).

- преодоление густого подлеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 20 м).

- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной 0,5 м или шероховатая поверхность, крутизна до 20°).

прохождение простого скального участка: подъём - траверс - спуск (перепад высот до 10 м., крутизна 35°, категория сложности в УИАА П-П, протяжённость 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 мин).

- организация аварийных бивуаков в различных походных условиях, разжигание костра (кипячение воды).

#### 1.4. Техника и тактика спортивного туризма (пешеходный туризм) 3-й класс сложности.

Знакомство с дистанцией 3-го класса: характеристика, характер препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций 3-го класса: классическая, личная, связка, командная. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающие участники, капитан команды. Организация работы команд, связки на дистанции 3-го класса по пешеходному туризму:

- установка и снятие туристского лагеря;
- разжигание костра, кипячение воды, сушка снаряжения;
- изготовление укрытий, ветрозащитных стенок;
- прокладывание маршрутов по слабопересечённой местности в разных походных условиях (туман, дождь, снег);

- преодоление опасных участков пути: организация движения, соблюдение правил безопасности прохождения (завалов, скал, рек, снежных участков, ледников), подача команд в группе, когда начало и конец этапов не просматривается;
- подъём, спуск - сквозное прохождение этапов;
- организация командной страховки на этапах при сквозном прохождении;
- организация этапов дистанции 3-го класса с легко пострадавшим, сопровождение, эвакуация, реанимационные меры;
- сооружение носилок из подручного материала, верёвок, личных вещей.

### 1.5. Организация страховки и самостраховки на дистанции 3-го класса.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Дистанция техники горного туризма. Короткая техническая дистанция - подъём, траверс, спуск (длина участков до 20 м, крутизна до 40°, отдельные участки с неудобными зацепками: стенки до 3 м и 4 участка), командное взаимодействие, несколько связок при переходе от организации страховки по приёму и выпуску, постановка на страховку, самостраховку. Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (промежуточные, точки, станции) для организации страховки (приёма, выпуска). Страховка и самостраховка на месте и в движении. Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки схватывающим узлом. Верёвки: основная и вспомогательная, требования к ним и работа с верёвкой. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах.

Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения дистанции, в том числе и скальных участков, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: фиксирующие спусковые устройства, решётки жумары и пр. их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки.

Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия: организация страховки (выпуск и приём), сопровождение на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъём, траверс, спуск.

Организация страховки и самостраховки на этапах:

- навесная переправа;
- прохождение бревна и наведение перил командой, осуществление страховки участников и сопровождения;
- организация судейских и командных накопительных перил, при работе в опасной зоне;
- страховка и самостраховка, сопровождение участника на водных этапах дистанции 3-го класса;

- страховка и самостраховка при работе на этапе «наведение бревна (перил, навесной переправы и т.п.)»;
- страховка и самостраховка пострадавшего.

#### 1.6. Организация поисково-спасательных работ (ПСР).

Соревнования по ПСР: основные цели, задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанция ПСР в пешеходном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приёмы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

Практические занятия: радиостанции и работа по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды при передаче информации. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР.

Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приёмов ПСР при работе с пострадавшим на дистанции 3-го класса пешеходного туризма: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего.

Работа команды с пострадавшим на отдельных технических этапах: траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем);

их этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе;
- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;
- подъём пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- транспортировка пострадавшего на носилках, бухтах верёвки, спецполотне, жердях и т.д. по пересечённой местности.

#### 1.7. Организация поисковых бригад, по наведению переправ и организации аварийных пунктов страховки и сопровождение пострадавшего.

Положение и условия проведения соревнований по ПСР. Разбивка этапов-заданий для участников ПСР. Необходимое оборудование и снаряжение для прохождения этапов ПСР. Технические приспособления ПСР. Ночное ориентирование, азимутный ход, топографические, рельефные ориентиры. Бригада поиска, бригада эвакуации, бригада реанимации. Принципы комплектования бригад, должности ПСР.

Практические занятия: проведение тренировочных занятий в тёмное время суток: переходы, установка и снятие бивуака, прохождение несложных технических препятствий. Отработка системы связи между участниками. Снаряжение команды ПСР: вес, цвет, скорость высыхания мокрого снаряжения, возможность использовать отдельные предметы для решения различных проблем, упаковка рюкзака, свет для работы ночью, запасной комплект одежды, защита от осадков, инвентарь для приготовления пищи.

Проблемы питания: вес, скорость варки, упаковка, распределение по участникам, термос, сухой паёк.

Распределение обязанностей между участниками: питание команды, упаковка (всего, что нужно упаковать), повар, бивуачное снаряжение, специальное снаряжение, разведение огня, отсчёт времени (говорящий и думающий будильник), информатор о действии на этапах, информатор о штрафах на этапах, помощник руководителя команды, измеряющий расстояние, определение азимутов, идущий первым на технических этапах, идущий последним на технических этапах, секретарь, медпомощь, техническая аптечка, радиосвязь.

Требования к обеспечению безопасности при выполнении этапов ПСР. Организация и снятие перил, обеспечение страховки и самостраховки на сложном рельефе. Техника и тактика организации страховки пострадавшего на воде, скалах, трудно проходимой местности в ночное время.

## **II. Топография и ориентирование.**

### **2.1. Техника и тактика ориентирования на местности.**

Понятие «тактика ориентирования», «технические приёмы». Поведение членов команды при ориентировании на местности, необходимая жёсткая дисциплина, сдержанность, рассудительность, отсутствие паники. Действия отдельных членов команды, участника команды в случае потери ориентировки.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приёмов, движение по азимуту, движение по обозначенному маршруту. Варианты размещения КП на местности: возле точного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т.д. Выбор пути при ориентировании: самый короткий, обеспечивающий быстроту перемещения, не требующий чрезмерного обращения к карте, не требующий излишних затрат сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия: тренировка и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участков местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описание), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения по выбору пути движения по карте. Упражнения по определению точки своего месторасположения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности при различных метеоусловиях. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного её запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

### **2.2. Топографическая съёмка местности.**

Виды съёмки местности и их необходимость в туризме. Условия и правила съёмки местности. Площадная съёмка местности. Газомерная съёмка. Маршрутная съёмка. Приёмы для съёмки местности: измерение расстояния на местности и карте при помощи азимутных засечек, с помощью курвиметра, нитки, измерение среднего шага, глазомерный способ измерения расстояния до

недоступного предмета. Определение ширины реки, оврага, скорость течения, глубины, определение высот холмов (ямы, оврага, балки, склона).

Практические занятия: измерение длины шага. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съёмки местности. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недостижимого предмета, определение ширины реки, оврага и т.д.

### 2.3. Техника поиска объектов на местности.

Практические занятия: упражнения по учению и составлению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте. Практическое выполнение легенд, абрисов, кроки для поиска местонахождения человека. Движение по проложенному маршруту на местности, внесение корректив в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов соревнований, походов выходного дня, некатегорийных походов. Отработка навыков контроля ориентиров маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности при различных метеоусловиях.

## III. Краеведение.

### 3.1. Краеведение в туристском походе.

Понятия «краеведение», «описание объектов», «наблюдение», «эксперимент», «исследование». Теоретическая подготовка для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориального компонента в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие Наблюдения и исследования в туристском путешествии и спортивном походе. Выполнение туристской группой заданий, дневник краеведческих наблюдений, отчёт туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований. Технология проведения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекции, видео и фотосъёмка, зарисовка в походах, составление схем участков маршрутов, представляющих краеведческую ценность, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Описание объектов маршрута (природные памятники).

### 3.2. Топонимика района похода.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населённых пунктов, малых рек, ручьёв своего края; выявление населённых пунктов и рек поменявших свои названия. Сбор сведений о происхождении названий своего края во время походов, экскурсии у местных жителей, музейных и научных работников.

## IV. Основы гигиены и первой доврачебной помощи.

### 4.1. Личная гигиена и профилактика травм и заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Влияние горного разреженного воздуха на организм человека. Режим питания и водно-солевой режим в дни усиленных тренировок, во время походов (переходов) и соревнований. Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом - причина травм. Предвестники заболеваний и угрожающих состояний: вялость, сонливость, снижение аппетита, боли в различных частях тела (мышцах), повышение температуры, горечь во рту, боли в животе, головокружение, тошнота, рвота, жажда, отёчность и т.д. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины. Профилактика потёртостей и мозолей.

Практические занятия: закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием спортсменов и выполнение приёмов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировочных занятиях и в походах. Игра-тренинг «Предвестники заболеваний». Профилактика травм. Определение естественного утомления при выполнении физических упражнений.

#### 4.2. Медицинская аптечка.

Комплектование походной аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанции туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов (жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов и пр.). Медикаменты для оказания экстренной помощи: сердечные средства, нашатырный спирт, обезболивающие препараты, средства от укачивания, антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и обморожениях, укуса насекомых и змей, средства при поражении глаз и ушей, противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия: комплектование походной медицинской аптечки. Игры-тренинги по отработке пользования «медицинской аптечкой», определение и диагностирование, и применение лекарственных средств.

#### 4.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях, укусах насекомых, змей, клещей. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи

при кровотечениях, ранах, переломах конечностей: обработка и обеззараживание ран; наложение жгутов и повязок.

#### 4.4. Транспортировка пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках из штормовок и шестов, волокуши, связанных носилок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные препятствия.

Практические занятия: овладение различными приёмами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуши из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанции соревнований 3-го класса сложности.

#### 4.5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год и перед выездами на соревнования. Ведение дневника самоконтроля. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года и конец. Овладение техникой самомассажа.

### **V. Обеспечение безопасности.**

#### 5.1. Безопасность в спортивном туризме.

Знакомство с основными положениями. Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речной долине, вблизи населённых пунктов. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнение, урожай, шторм и пр.). Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности.

Практические занятия: формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира туристской группы, капитана команды) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топорами, ножами, газовыми горелками и т.д.

#### 5.2.

#### Безопасность на дистанции соревнований.

Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентированию на местности, ПСР. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специализированного снаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований. Соблюдение контрольного времени; постоянный контроль, самоконтроль, взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, сопровождение участника и пр. Роль капитана, лидирующего, замыкающего, страхующего в команде, для обеспечения безопасности прохождения технических этапов. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, страховочное снаряжение, верёвки и пр.) на соревнованиях и их применение.

Практические занятия: формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроль за обеспечением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанции. Отработка этапов с решением тактических задач природного и техногенного характера.

### 5.3. Действия в аварийной ситуации.

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество и т.д.). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Практические занятия: игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

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

### 6.1. Общая физическая подготовка-

#### Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: в различных исходных положениях для формирования правильной осанки, наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на одной и на обеих ногах, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания. Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, на полу шпагате; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных положений. Бег на средние дистанции - 400, 500, 800 м. Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в Длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание гранаты и толкание ядра.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: гандбол, баскетбол, футбол, волейбол.

## 6.2. Специальная физическая подготовка.

### Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, от 5 до 8 км. Бег «в гору». Марш-бросок и туристские походы (однодневные, многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам; бег на мелкой воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и обеих ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа. Упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения, группировки. Гимнастические упражнения на различных снарядах требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамье. Переправа по бревну через ручей, овраг; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре о предметы на различной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола. Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой: повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивания на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжестей (набивные мячи, камни, партнёров по команде и др.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивания руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперёд в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивания руками и ногами на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6.3. Приём контрольных нормативов. Согласно нормативам ОФП и возрастным критериям занимающихся.

## **VII. Техника и тактика прохождения технических этапов.**

### **7.1. Техника и тактика туристского многоборья на этапах 3-го класса.**

Локальные естественные препятствия на соревнованиях по технике и тактике туристского многоборья. Понятие «техника прохождения этапа», «тактика работы команды на техническом этапе».

Выбор места для организации переправ через овраги, ручьи, горные реки, каньоны. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Организация переправ: по брёвнам, камням, по верёвкам в походных условиях.

Классификация переправ. Движение по различным типам местности: снежникам, ледникам, скалам. Способы движения: «в лоб», траверсирование, спуски, подъёмы, глиссирование. Страховка альпенштоком, верёвочными перилами для страховки.

Практические занятия: отработка техники прохождения переправ. Технические приёмы работы команды (группы). Отработка навыков взаимодействия, работы по номерам на дистанции с командным прохождением и сквозным.

### **7.2. Организация и техника страховки.**

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приёмы и способы страховки. Подготовка и оборудование места для организации страховки. Страховка на месте и в движении. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практические занятия: отработка элементов страховки с учётом рельефа, погодных условий, техники безопасности.

Отработка взаимодействия и взаимозаменяемости на этапах во время страховки из различных ситуаций и положений.

### 7.3. Этапы дистанции по поисково-спасательным работам.

**Практические занятия:** соревнования по ПСР: цели, задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанция ПСР в пешеходном и горном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах. Отработка работы на этапах подъём-траверс-спуск (этап скалы) с легко пострадавшим, на сопровождающем. Организация и сопровождение носилок на переправах: спуск, подъём, навесная самонаведением и снятием. Спасение при зависании. Организация этапов с поиском пострадавшего (азимутный ход, легенда, абрис). Оказание практической доврачебной помощи, выполнять правила транспортировки на различных этапах. Специализированные средства спасения.

7.4. Судейская практика на соревнованиях. Практические занятия: участие в оборудовании этапа и работе судейской бригады городских соревнований в должности судьи этапа, контролёра КП, секретаря этапа. Знать обязанности судьи этапа. Принципы судейства, технологии подсчёта штрафного и общего времени, положения и правила спортивного туризма.

### VIII. Зачётные соревнования и походы.

8.1. Зачётные соревнования по спортивному туризму - вне сетки часов.

8.2. Зачётные походы (категорийные, степенные) - вне сетки часов.

## Приложение 9

### Учебный план по подготовке инструкторов детско-юношеского туризма

№ пп	Наименование тем, разделов	Количество часов
1	История туризма в России. Формы туристско-краеведческой работы	2
2	Организация и проведение массовых туристских мероприятий с учащимися	14
3	Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися	8
4	Проведение похода	8
5	Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы с учащимися	6
6	Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях	12
7	Основы топографии и ориентирования	10

8	Физическая и техническая, тактическая и психологическая подготовка юных туристов	26
9	Подведение итогов похода	2
10	Степенной учебный поход	24
11	Стажировка с группами учащихся	(вне сетки часов)
12	Зачетные занятия	2
13	Зачетно - категорийный поход не менее	56 (вне сетки часов)
Всего:		114

## Содержание учебной программы

№ п / п	Темы занятий по разделам	Кол-во часов		
		Все го	Лек ции	Практик а
1	2	3	4	5
<b>1. История туризма в России. Формы туристско-краеведческой работы</b>				
1.1	История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования	1	1	
1.2	Формы туристско-краеведческой работы	1	1	
<b>2. Организация и проведение массовых туристских мероприятий с учащимися</b>				
2.1	Работа туристско-краеведческих объединений	2	2	
2.2	Полевой туристский лагерь	2	2	
2.3	Соревнования на маршрутах	2	2	
2.4	Соревнования на дистанциях	4	2	2
2.5	Проведение туристских слетов	2	2	
2.6	Проведение экскурсий	2	2	
<b>3. Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися</b>				
3.1	Подбор участников похода	2	2	
3.2	Подбор продуктов питания. Составление меню и раскладки похода.	4	2	2
3.3	Подбор снаряжения и картографического материала.	2	2	
<b>4. Проведение похода</b>				
4.1	Составление плана и графика движения группы на маршруте.	4	2	2
4.2	Движение группы на маршруте.	2	2	
4.3	Привалы и ночлеги.	2	2	
<b>5. Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы</b>				

с учащимися				
5.1	Оформление документации для проведения походов с учащимися	2	2	
5.2	Финансовое, продовольственное и материально - хозяйственное обеспечение похода	2	2	
5.3	Туристские маршруты и экскурсионные объекты родного края	2	2	
6. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях				
6.1	Первая доврачебная помощь в походе. Походная и личная медицинская аптечка	6	3	3
6.2	Факторы риска в туризме и меры по их устранению	4	4	
6.3	Гигиена юного туриста	2	2	
7. Основы топографии и ориентирования				
7.1	Топографическая карта. Условные знаки.	4	2	2
7.2	Особенности ориентирование в горах. Определение азимута	2	2	
7.3	Измерения расстояния на местности	2	2	
7.4	Движение по карте	2		2
8.Физическая и техническая, тактическая и психологическая подготовка юных туристов				
8.1	Физическая подготовка юных туристов	4	2	2
8.2	Психологическая подготовка юных туристов	4	2	2
8.3	Тактическая подготовка юных туристов	4	2	2
8.4	Техническая подготовка юных туристов при преодолению локальных препятствий (река, склон, обрыв. перевал, завал)	14	4	10
9. Подведение итогов похода				
9.1	Составление отчета о походе.	2	2	
10.Степенной учебный поход				
10.1	Отработка элементов туристской подготовки в условиях степенного похода	24		24
11.Стажировка с группами учащихся				
11.1	Отработка элементов туристской подготовки в условиях учебно-тренировочного занятия			

12. Зачетно - категорийный поход				
12.1	Участие в походе первой категории сложности (в не сетки часов)	56		56
13. Зачетные занятия		2	2	
	Всего часов	144	61	53

## **Программа курса по подготовке инструкторов детско-юношеского туризма**

### **1. История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования. Роль туризма в патриотическом воспитании учащихся**

1.1 История туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экспедиций, экскурсий, краеведческих поисков в формировании характера учащегося, его нравственных принципов, патриотизма, повышения знаний.

Туризм - многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной деятельности, привитие самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, характеристика каждого вида.

Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы на значки "Юный турист России" и "Турист России". Разрядные требования по спортивному туризму.

#### 1.2 Формы туристско-краеведческой работы

Формы туристско-краеведческой работы: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слет, соревнования, кружки и клубы, туристский лагерь, работа поисковых групп, школьный музей, туристский вечер и другие.

Цели и задачи создания туристско-краеведческих объединений в образовательных учреждениях. Профиль объединения. Подготовка туристского актива - одна из главных задач работы объединения.

Типовые программы туристско-краеведческих объединений. Учебные планы и режим работы, наполняемость, состав. Учет работы. Оплата педагогов дополнительного образования.

Соблюдение принципа последовательности в накоплении знаний и опыта походов, в усложнении требований и задач.

Учет возрастных особенностей и интересов детей при организации и планировании работы объединений. Соблюдение принципа увлекательности в работе объединения.

Особенности объединений второго и третьего года работы. Примерный план работы кружка пешеходного туризма на учебный год. Организация занятий. Методические рекомендации к проведению занятий по основным разделам учебного плана.

Школьный туристский клуб: задачи, положение о клубе, устав, структура, клубная символика, клубное самоуправление.

Формы работы актива в своем образовательном учреждении.

## **2. Организация и проведение массовых туристских мероприятий с учащимися**

2.1. Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении

План туристско-краеведческой работы - составная часть плана учебно - воспитательной работы образовательного учреждения. Массовая и кружковая форма работы. Туризм в планах работы классных руководителей. Планирование походов с учетом сезонности. Участие в городских и краевых туристских мероприятиях. Увязка планируемых маршрутов походов и экскурсий с учебной программой и нормативами на значки "Юный турист России" и "Турист России".

Зависимость планов туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении от уровня развития, туристских традиций и степени подготовленности учителей.

Утверждение годового плана.

Структура управления туристско-краеведческой работы образовательного учреждения.

Работа туристского актива. Работа с классными руководителями.

Клуб юных туристов: состав, структура, обязанности членов клуба, содержание работы.

Работа с педагогическим коллективом, проведение семинаров, учебно-тренировочных походов, соревнований, пропаганда туризма среди учителей, анализ работы.

Роль администрации образовательного учреждения, родителей, общественных организаций. Контакты с организациями и учреждениями, содействующими проведению туристско-краеведческой работы: центры и станции детско-юношеского туризма, дворцы и дома творчества, маршрутно-квалификационные комиссии, клубы и объединения по месту жительства, клубы туристов, общества охраны природы, охраны памятников истории и культуры, музеи и другие.

Пропаганда туризма среди родителей. Туристская стенгазета и радиопередачи.

Финансирование и материальная база туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Составление смет, источники финансирования,

финансовая отчетность. Пополнение фондов туристского инвентаря и снаряжения, методических материалов, литературы, учебных пособий.

Учет туристско-краеведческой работы в школе. Формы отчетной документации.

*Практическая работа N 1: составление перспективного плана туристско-краеведческой работы на учебный год.*

Обязанности и права инструктора детско - юношеского туризма.

Воспитательные возможности туризма - действия в коллективе, воспитание чувства ответственности за порученное дело перед коллективом, развитие инициативы и самостоятельности.

Работа по подготовке младших инструкторов: учебные планы и программы, основные приемы обучения, составление планов отдельных занятий, организация практики - стажировки младших инструкторов. Проведение семинаров по подготовке учителей к руководству походами. Семинары для классных руководителей, общественного актива.

Совместная работа с учителем физкультуры по подготовке значкистов "Юный турист России" и "Турист России", по подготовке разрядников по туризму.

Роль инструктора детско - юношеского туризма в вовлечении учащихся в походы и путешествия, проведение массовых туристских и краеведческих мероприятий, участие в городских, районных, областных, краевых, республиканских слетах, конференциях, соревнованиях.

Повышение квалификации инструктора детско - юношеского туризма.

Обзор литературы, необходимой инструктору

2.2. Положение о полевом лагере. Требования к организации и проведения полевого лагеря. Формы и виды лагерей. Педагогический смысл создания школьного туристского лагеря образовательного учреждения. Профиль, задачи работы лагеря. Реализация принципов самоуправления и самообслуживания.

Инициативная группа, штаб, совет лагеря. Участие администрации учреждения, родительского комитета. Устав лагеря. План подготовки и строительства лагеря.

Подбор состава лагеря. Педколлектив лагеря. Вопросы финансирования, снабжения продуктами, топливом.

Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности и организация трудового процесса), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, общественно полезная работа членов туристского лагеря, система самоуправления (работа совета командиров).

Требования к месту расположения и планировке территории лагеря. Получение разрешения на открытие лагеря в местных органах власти и СЭС, согласование вопросов с лесхозом и другими организациями.

Подбор и подготовка инструкторов и воспитателей.

Документация лагеря.

Оборудование и стройматериалы.

2.3. Нормативные документы для участие в соревнованиях по спортивному туризму на маршрутах. Отчетная документация. Права и обязанности руководителя и участников похода.

Проведение зачетных маршрутов: посвящение, положение, состав участников, выбор места, прокладка маршрутов, подготовка карт и заданий, обеспечение безопасности, проведение линейки, митинга, игр и развлечений на поляне слета, помощь лесничеству, подведение итогов.

Горный туризм. Составление маршрута горного путешествия. Акклиматизация участников. Приемы страховки. Передвижение в горах. Применение различных узлов и специального снаряжения.

Особенности проведения водных путешествий на нескольких судах. Правила хождения по внутренним водам России. Снаряжение для водного похода.

Возможности велосипедных путешествий, связанных с использованием сети дорог. Знание материальной части велосипеда, умение произвести ремонт, владение техникой езды с грузом, правила дорожного движения.

Требования по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи для каждого вида похода.

*Практическая работа N 2: разработка степенного похода.*

2.4. Положение о соревнованиях. Методика организации и проведения соревнований на дистанциях. Особенности проведения соревнований со школьниками. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Определение ранга, класса соревнований. Присвоение спортивных разрядов в спортивном туризме. Документация (положение, условия проведения, смета, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение.

Вопросы финансирования массовых мероприятий. Согласование вопросов проведения массовых мероприятий с местными органами власти, СЭС.

Роль туристского актива учащихся и учителей в подготовке и проведении массовых мероприятий. Участие родительского актива, бывших воспитанников, работников учреждений дополнительного образования в проведении мероприятий. Привлечение спонсоров.

Туристские соревнования школьников: цели и задачи, положение, программа и виды соревнований, судейская коллегия, состав участников, подготовка полигонов и маршрутов, согласование мест проведения соревнований с местными органами власти, лесхозами, управлениями государственного пожарного надзора, УВД и СЭС. Обеспечение безопасности проведения соревнований. Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами, подведение итогов и награждение.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации - основной документ при проведении туристских соревнований.

Содержание, вопросы организации и проведения соревнований по отдельным видам.

*Практическая работа N 3: личное участие в проведении одного из массовых мероприятий, организованного школой или внешкольным учреждением - представить письменный отчет о проведенном мероприятии, заверенный образовательным учреждением.*

2.5. Особенности проведение туристских слетов. Методика судейства и подведение итогов слета. Программа слета.

Организация и методика проведения экскурсий

Методика организации и проведения экскурсий на предприятия, к памятникам, на природу. Составление плана экскурсий.

Характеристика некоторых экскурсионных объектов области, города, района.

Создание методических разработок, экскурсий при самостоятельном проведении экскурсии учителем - руководителем похода. Подведение итогов экскурсии.

Работа местных экскурсионных организаций.

### **3. Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися**

#### 3.1. Подготовка похода

Исходные условия: определение целей похода, допустимая продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода для данной группы.

Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников. Требования руководителя к участникам. Контакт руководителя с родителями.

Принципы самоуправления и самообслуживания: распределение обязанностей в группе (должностей), подготовка ответственных за участки работ. Составление плана подготовки похода. Понятие о тактике и технике в туризме. Разработка календарного плана - графика похода. Оформление походной документации, утверждение похода.

Обязанности администрации образовательного учреждения, участие учреждений дополнительного образования, родителей в подготовке похода.

Работа маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений.

Оформление категорийных путешествий в маршрутно-квалификационной комиссии.

3.2. Питание в походе. Подбор продуктов, составление меню и раскладки.

3.3. *Практическая работа N 4: составление меню и раскладку для трех дневного похода*

3.3 Подбор снаряжение в зависимости от сложности похода, времени года, вида туризма, места проведения похода. Подбор картографического материала. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Главные требования к построению "нитки" маршрута и плана - графика похода.

Линейная, кольцевая, радиальная схемы построения маршрута, их сочетание в плане движения.

#### **4. Проведение похода**

4.1. Подготовка к выезду: место и время сбора группы, проверка готовности (одежда, обувь, снаряжение, продукты, маршрутные документы), исправление недостатков и линейка готовности, информация руководителя о плане дня, форме одежды, порядка движения группы.

Переезд к начальному пункту похода: поведение группы на улицах и на транспорте, посадка в поезд, игры в дороге, собеседование с проводниками.

Начало маршрута: отметка о прибытии в начальный пункт, сообщение о выходе на маршрут, место руководителя, коллективный контроль за решением проводника о направлении движения, готовность к ведению записей на маршруте, сверка часов.

#### 4.2. Движение группы на маршруте.

Первый переход.

Продолжительность перехода в зависимости от времени и характера пути. Изменения скорости движения.

Познавательная краеведческая работа на маршруте и привале: ведение записей, наблюдений, видео- и фотосъемка. Воспитание наблюдательности и любознательности. Сбор ягод и грибов в пути.

Работа с проводниками в пути и на привалах. Работа топографов по нанесению на карту (маршрутную ленту) подробностей и исправлений, рисовка отдельных участков.

Контроль руководителя и санитара за самочувствием участников в пути и на привалах.

Первый переход после обеденного привала. Дальнейшее движение по маршруту. Экскурсионная работа на маршруте.

#### 4.3. Требования к местам привалов. Расположение туристов на привале. Обращение с рюкзаком на маршруте и на привале.

Дневной обеденный привал. Время и место привала. Организация работ по приготовлению пищи. Типы костров, виды топлива и растопки. Костровые принадлежности. Выбор места для разведения костра. Безопасность при костровых работах. Раздача пищи, мытье посуды. Уборка территории. Ликвидация костра.

Требование к месту организации бивака. Планировка места ночного бивака. Организация работ по оборудованию бивака. Приготовление ужина. Санитарно - гигиенические мероприятия на биваке: умывание, купание, мытье ног, применение репелентов, санитарный контроль.

Сушка вещей у костра, разбор дня, информация о завтрашнем плане, передача дежурства по кухне, заготовка дров, воды, приготовление продуктов на утро. Отбой.

Подъем дежурных поваров, приготовление завтрака. Общий подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

## **5. Нормативные документы по вопросам туристско-краеведческой работы с учащимися**

5.1 Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МКК ОУ) Минобразования России (приложение 2 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 1995 г. N 223 "Об активизации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися и подготовке летнего отдыха").

Письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 10 июня 1997 г. N 21-54-33 ип/03 "О порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям и туристским лагерям учащихся".

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение 1 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. N 293 "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности").

Положение о значке "Юный турист России" (приложение 2 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. N 293).

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях (приложение к письму Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. N 9/32-Ф "О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях").

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 9 июня 1994 г. N 59-М "Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися".

Правила организации и проведения туристских соревнований с учащимися (утверждены Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25 августа 1995 года).

Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью, утвержденные Постановлением совета Туристско-спортивного союза России от 12 июня 1995 г. N 7.

5.2. Финансовое, продовольственное и материально - хозяйственное обеспечение похода

Общие положения финансирования туристских походов с учащимися. Виды расходов. Источники финансирования. Система оплаты через путевки. Родительские средства, дотации, привлеченные средства. Денежные операции в походе, ведение учетной документации.

Составление и утверждение сметы расходов на поход.

Работа казначея в группе.

Составление финансового отчета о походе.

Обязанности завхоза по питанию в туристской группе. Разработка типовых меню и режима питания с учетом сезона и вида туризма. Закупка, расфасовка и упаковка продуктов. Хранение и учет расхода продуктов в походе. Пополнение продовольствия в пути. Работа дежурных поваров. График дежурств.

Снаряжение для пешеходного похода: личное, групповое, специальное. Требования к снаряжению. Хранение и укладка снаряжения. Обязанности завхоза по снаряжению. Работа ремонтного мастера в группе. Подготовка и ремонт снаряжения. Проверка личного снаряжения участников похода. Распределение общественного снаряжения. Нормы весовых нагрузок юных туристов.

Рацион и организация питания в походе. Примерный перечень продуктов питания. Нормы расхода продуктов.

Составление типового меню питания в походе.

Составление списков личного, группового снаряжения и ремонтного набора.

*Практическая работа N 5: составление сметы расходов на поход.*

5.3. Туристские маршруты и экскурсионные объекты родного края

Разделы программ образовательных учебных заведений с изучением материалов о своем крае. Перечень экскурсий по учебным программам.

Физико-географический обзор края. Природные особенности. Растительный и животный мир, полезные ископаемые. Рельеф. Главные реки и озера. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Экономика и культура края, перспективы его развития.

Рекомендуемые объекты экскурсий, однодневные и степенные маршруты. Наиболее интересные многодневные маршруты, в том числе маршруты I и II категорий сложности по родному краю.

Создание картотеки маршрутов и экскурсионных объектов края.

## **6. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях**

6.1. Первая доврачебная помощь в походе.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Транспортировка пострадавшего.

Состав, хранение, учет и использование походной медицинской аптечки в пути.

6.2. Факторы риска в туризме.

Факторы риска и действие для предотвращения или уменьшения этих факторов. Меры предосторожности при проведении походов выходного дня, степенных и категорийных походов.

Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях  
Определение контрольных пунктов и сроков сообщения с маршрута.  
Установление связи с поисково-спасательной службой МЧС России.

Правила пользования транспортом.

Правила движения по дорогам и улицам городов.

Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Меры безопасности при купании, обустройстве бивака. Противопожарные мероприятия на биваке. Правила обращения с осторезующим инструментом и примусом.

Гигиенические требования при приготовлении пищи. Использование в походе грибов и ягод. Ядовитые грибы и растения.

Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды.

Меры предосторожности при грозе, сильном ветре.

Приемы самоконтроля. Воспитание у юных туристов сознательной дисциплины, умение оценивать свои силы и возможности.

### 6.3. Гигиена юного туриста

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа руководителя с группой по воспитанию самоконтроля и привитию гигиенических навыков.

Санитар походной группы, его обязанности при подготовке и во время похода. Санитарный контроль за посудой, чистотой тела, состоянием участников.

## 7. Основы топографии и ориентирования

### 7.1. Определение топографии и топографических карт.

Значение топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные и полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Измерение расстояний на карте. Курвиметр.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

7.2. Особенности ориентирования в горах. Определение азимута

Что такое азимут. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Дирекционный угол. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Поверки компаса. Правила обращения с компасом.

Четыре действия с компасом. Что такое визирование. Порядок действий при прямой и обратной засечках.

Некоторые приемы обучения юных туристов основам топографии: наглядные пособия, упражнения, задачи, конкурсы, игры и соревнования по топографии.

Определение сторон горизонта по небесным светилам. Угловая скорость Солнца. Нахождение Полярной звезды. Приближенное определение сторон горизонта по признакам местных предметов.

7.3. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

7.4. Движение по маршруту.

Контроль за местом нахождения. Выбор маршрута следования, в зависимости от рельефа.

*Практическая работа N 6: принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.*

## **8. Физическая, психологическая, тактическая и техническая подготовка юных туристов**

8.1. Физиологические особенности детского организма.

Значение физической и морально - волевой подготовки туриста. Противопоказания к участию в туристском походе.

Программа физических тренировок. Комплекс упражнений. Спортивные игры, беговые тренировки. Система тренировок, постепенное возрастание нагрузок.

Маршевая подготовка в тренировочных походах.

Закаливание организма. Гигиена при тренировках.

8.2. Первичная группа. Психологический настрой группы. Лидерство. Формальное и не формальное деление группы. Действие руководителя в экстремальной ситуации.

8.3. Обычный режим движения в походе. Отклонения от обычного режима. Движение на маршруте строем, обязанности проводника и замыкающего. Темп движения в разных условиях.

Определение ориентирования. Значение умения ориентирования на марше.

Обучение ориентированию на маршруте. Движение по карте, по азимуту. Учет магнитного склонения, магнитных аномалий. Определение направления ночью, в условиях ограниченной видимости.

Организация движения группы по маршруту на принципах самообслуживания. Обязанности проводника и топографа группы. График дежурств проводников. Разведка маршрута. Расчет движения на участке. Контрольные ориентиры. Хронометраж движения.

#### 8.4. Понятие о технике пешеходного туризма.

Обучение правилам и техническим приемам движения в нормальных и усложненных метеоусловиях, на подъемах и спусках, на бродах, по болоту, в густом лесу и кустарнике, через завалы, по осыпям.

Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий. Альпеншток, веревки, репшнур, карабин. Вязка узлов, применяемых в туризме, их прочность, назначение, использование.

### 9. Подведение итогов похода

9.1. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам. Составление педагогического и финансового отчета. Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### 10. Степенной учебный поход

Проводится учебно-тренировочный поход - III степени сложности со слушателями курса.

Перед походом производится индивидуальная или коллективная разработка маршрута и его вариантов, планов экскурсий и краеведческих наблюдений, составление сметы, списков снаряжения, меню и набора продуктов.

Во время похода: практика организации движения группы по маршруту, работа с картой и компасом, устройство бивака, костровища, приготовление пищи; тренировки в преодолении препятствий, практика ведения краеведческих наблюдений, выполнения заданий, сбор и хранение материалов.

Практика (стажировка) слушателей курсов в руководстве группой - выполнение обязанностей руководителя, командира, проводника, краеведа, завхозов, санитаров, казначея и т.д.

Анализ действий группы.

При подведении итогов похода производится коллективное обсуждение его итогов по различным аспектам - спортивно - техническая часть, краеведческое содержание похода, финансовый отчет, материальное обеспечение и т.п.

Слушатели индивидуально по итогам похода должны выполнить одну из практических работ: составить паспорт маршрута, паспорт экскурсионного объекта, отчет по выполненному краеведческому заданию, маршрутную топографическую ленту, видеофильм или фотогазету, отчет по должности, которую занимал слушатель при проведении похода.

### **11. Стажировка со школьными группами**

Вне сетки рабочих часов каждый слушатель курсов проводит в своем образовательном учреждении или в другом образовательном учреждении в полном объеме подготовку степенного похода, сам поход и обработку материалов по его итогам.

Практическая работа № 6: к зачетным занятиям каждый слушатель представляет копию педагогического отчета, принятого директором образовательного учреждения, проводившего поход, паспорт или отчет о маршруте и маршрутную ленту похода.

### **12. Зачетный поход**

Зачетный поход I категории сложности проводится в объеме не менее 56 учебных часов. Практические умения слушателей оцениваются при выполнении тех или иных обязанностей в группе во время похода.

После похода группа составляет отчет, в котором каждый участник отчитывается о проделанной им работе во время похода. Защита отчета является основанием для выдачи справок о совершении категорийного похода.

### **13. Зачетные занятия**

Зачетные занятия со слушателями проводятся в виде защиты рефератов по основным вопросам туристско - краеведческой и экскурсионной работы с учащимися, зачетов по отдельным темам (контрольная работа) в период учебы, ответов по экзаменационным билетам.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев А.А.*, Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебряков А.В.* Туристская топография. – М., Профиздат, 1985.
3. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. *Астапенко П.Д.* Вопросы о погоде – Л., Гидрометеоиздат, 1982г.
5. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско - краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1999 .
6. *Бардин К.В.* Азбука туризма. – М., ФиС, 1990.
7. *Берман А.Е.* Юный турист. - М., ФиС, 1977.
8. *Буланова Н.А.* Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТи ЭВ, 2000.
9. *Верманов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983.
10. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
11. *Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф.* Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001 .
12. *Гонопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
13. *Долженко Г.П.* История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростовский университет, 1988.
14. *Дубровский В.И.* Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.
15. *Захаров Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
16. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990.
17. *Ильичев А.А.* Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000 .
18. *Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.*, Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
19. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
20. *Краткий географически словарь для школьников / Под ред. Г.И.Немкова.* – М.: Недра, 1989.
21. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.*, Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
22. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

23. *Куприн А.М.* Занимательная картография.- М., Просвещение, 1989.
24. *Линчевский Э.Э.* Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981.
25. *Лукоянов П.И.* Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988 .
26. *Маринов Б.* Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981.
27. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997г.
28. *Матюцкий С.П.* Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988 .
29. *Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях.* СПб.: Герин, 1995.
30. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 1990.
31. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.
32. *Остапец А.А.* На маршруте туристы - следопыты. - М., Просвещение, 1987.
33. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
34. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников.– М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
35. *Попчиковский В.Ю.* Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987.
36. *Поспелов Е.М.* Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
37. Правила соревнований по спортивному туризму 2009.
38. *Рыжавский Г.Я.* Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
39. Сборник официальных документов по детско - юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
40. *Самоленко А.А.* Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
41. *Сафонов В.А.* Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников.– М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
42. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. – М. : Транспорт, 1998.
43. *Смирнов Д.В.* Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003.
44. *Усыскин Г.С.* В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур России, 1996.
45. *Фисенко Т. Е.* Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 .
46. *Шальков Ю.Л.* здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987
47. *Шибяев А.С.* Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
48. *Шибяев А.С.* В горах. - М., ЦДЮТур России, 1996.

49. *Шibaев А.С.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦДЮТур России, 1996.
50. *Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И.* Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.
51. *Штюрмер Ю.А.* Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
52. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.