

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского, юношеского туризма и экологии» г. Чайковского

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 06.09.2022 г.  
Внесены изменения  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ЭМ  
образования  
администрации  
городского округа  
Протокол № 346  
Приказ УО № 07-01  
08.09.2022 г.



«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО СДЮТЭ  
Третьякова О.А.  
» Сентябрь 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юные туристы»**  
Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы  
Иванова Юлия Ивановна,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

- 1.1. Пояснительная записка .....3
- 1.2. Цель и задачи .....4
- 1.3. Формы обучения.....5
- 1.4. Содержание программы .....7
- 1.5. Планируемые результаты .....74

Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный план .....77
- 2.2. Условия реализации программы .....77
- 2.3. Список литературы .....85

## I. Пояснительная записка.

Туризм - самый распространенный и доступный вид отдыха для учащихся, который состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка, как и в любом другом виде спорта, включает широкий круг вопросов, в том числе формирование знаний по теории и методике обучения и тренировки, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене и доврачебной помощи (все эти вопросы рассмотрены в соответствующих подпунктах данной программы). Особенность же теоретической подготовки туриста состоит в том, что она тесно связана с географической, краеведческой и топографической подготовкой.

Географическая подготовка туриста, включает комплекс знаний как по физической географии (в том числе по геоморфологии, гляциологии, климатологии), так и по экономической географии, составляет в целом основу теоретической подготовки, которая вместе с вопросами классификации туристских районов, маршрутов и естественных препятствий образует специальную теоретическую подготовку, тесно взаимодействующую с топографической и картографической, краеведением и охраной природы (шире - экологией).

К практическим разделам подготовки (кроме упомянутых выше) относятся физическая подготовка и воспитание личностных качеств, техническая и тактическая подготовка по видам спорта(туризма), которая применяется в экспедициях, походах и сборах.

Походы, в свою очередь, организуются с познавательными (природные достопримечательности, история и география края) и спортивно-оздоровительными (учебно-тренировочные сборы) целями.

Учебно-тренировочные выходы и походы должны рассматриваться как обязательный элемент подготовки. Успех проведения походов во многом зависит от того, насколько она тщательно подготовлена. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов.

Учебная работа должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также в одно-, двух- и трехдневных походах.

Таким образом, программа имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа является базовой.

**Актуальность программы.** Тенденции и течения современного мира становятся все более разнообразны и непредсказуемы, непостоянны. В этом разнообразии легко потеряться или пойти по неблагоприятному пути даже взрослому, не говоря уже про детей подросткового возраста, которые ощущают острую потребность в том, чтобы найти нужное направление, быть причастным к единой общности, компании по собственной воле и часто вопреки желаниям родителей.

По нашему мнению, наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей является туристско-краеведческая деятельность, которая, создаёт условия для реализации следующих основных положений программы:

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
- формирование разносторонне развитой личности.

Совершение походов в группах позволяет подростку проявить себя, научиться управлять собой, научиться находить общий язык и взаимодействовать со всеми членами группы.

Работа по данной программе позволит также познакомить обучающихся с природной средой своего края, особенностями жизнедеятельности в ней, позволит изучить на практике историю, географию, природный комплекс своего края, своей страны, основываясь на гражданско-патриотические принципы.

Новизна данной программы состоит в том, что кроме базовых туристских навыков и умений уделяется внимание близким видам спорта, таким как спортивное ориентирование, водный туризм, лыжный туризм, горный туризм, скалолазание. Разнообразие видов активной туристской деятельности дает возможность получить знания, умения и навыки, которые смело можно применять и в самостоятельных семейных походах, независимых от образовательного процесса. Что в свою очередь позволит воспитать у обучающихся чувство свободы выбора, уверенности в своих силах, самостоятельности и ответственности за свои решения.

### **Цель и задачи.**

**Целью** программы является создание условий для привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, помощь юношам и девушкам в адаптации к новым социальным условиям, выборе дальнейшего жизненного пути посредством занятий туристско-краеведческой деятельностью.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- обучать безопасному поведению в природной среде;
- способствовать самостоятельному решению проблемных ситуаций;
- обучать основам техники туризма;
- научить оказывать первую помощь;
- дать основы знаний по краеведению.

### Развивающие:

- развивать основные физические качества учащихся;
- совершенствование техники туризма;
- формировать умения и навыки взаимодействия с природной средой в экстремальных ситуациях.

### Воспитывающие:

- помочь позитивно общаться с окружающими;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать морально-волевые и психологические качества;
- воспитывать любовь к своему краю и бережное отношение к природе.

**Программа актуальна** для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, Приветствуется приобщение к занятиям и походам своих близких: братьев и сестер, мам и пап, бабушек и дедушек и т.д.

Программа предусматривает сочетание учебно-тренировочных занятий и уроков физического воспитания. Систематические занятия по программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, об оказании первой медицинской помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для формирования здорового образа жизни и жизненно-важных умений и навыков детей и подростков.

**Срок реализации программы** – 1 год. Занятия могут проходить как со всем составом так и по подгруппам (в соответствии с расписанием занятий и указанием списочного состава подгрупп в журнале учета рабочего времени).

**Формы и режим занятий.** Учебно-тематический план составлен исходя из нагрузки 1 час в неделю (36 часов в год).

Образовательный процесс осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям: обучение, воспитание и развитие личности ребенка.

Учебная деятельность предусматривает освоение учебной программы в формах:

- учебных теоретических и практических занятий;
- тренировочных занятий в спортивных залах и на полигонах;
- дистанционных занятий;
- походов выходного дня;
- пеших и водных походов различных степеней и категорий сложности;
- районных, окружных и городских соревнований по разным видам туризма;
- эколого-туристических и учебно-тренировочных сборов и походов;
- туристско-краеведческих слетов;
- экскурсий в музеи различной направленности и мемориальных походов;

- экологических акций;
- патриотических акций.

Выбор формы занятий зависит от темы учебной программы. Занятия применяются групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные и дистанционные формы взаимодействия.

Теоретический материал интереснее изучать группой, а туристские сборы и эколого-краеведческие экспедиции, туристско-краеведческие слеты и экскурсии собирают вместе детей из нескольких групп, а также их родных и близких. На групповых занятиях осуществляется дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

### III. Содержание программы.

#### Учебно-тематический план.

#### Учебно-тематический план.

1-й год обучения (36 часов в год)

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и учебно-тренировочных выходах.	1	1		
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1		
1.3	Виды туризма и особенности организации походов в пешеходном и водном туризме	1	1		
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		Проверка знаний и навыков в ПВД
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1		Проверка навыков в ПВД
1.6	Подготовка к походу, путешествию	1	1		Составление плана-графика движения в 1-3 дневном
1.7	Питание в туристском походе	1		1	Проверка навыков в ПВД
1.8	Туристские должности в группе	1		1	Выполнение обязанностей по должности в ПВД
1.9	Подведение итогов турпохода. Праздники	1	1	-	Составление отчета о походе
	Итого (часов)	9	7	2	
2. Техника преодоления препятствий в пешеходном туризме					
2.1	Правила движения в пешеходном походе, техника преодоление препятствий.	1	1		
2.2	Техника пешеходного туризма в закрытых помещениях и на природе со специальным снаряжением.	4	4		Контрольная тренировка, участие в соревновании

2.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		
2.5	Общая физическая подготовка	2		2	Сдача нормативов
2.6	Специальная физическая подготовка	1		1	
	Итого (часов)	10	7	3	
3. Экология					
3.1	Вводное занятие. Что такое «Экология»?	1	1		
3.2	Дикие животные Пермского края	2	1	1	
3.3	Обобщающее занятие «Дикие животные»	1		1	
3.4	Птицы Пермского края	2	1	1	
3.5	Обобщающее занятие «Птицы»	1		1	
	Итого (часов)	7	3	4	
4. Спортивное ориентирование					
4.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1		
4.3	Общая физическая подготовка	2		2	Тестирование
4.4	Специальная физическая подготовка	1		1	Тестирование
4.5	Топографическая подготовка	3	1	2	Тестирование
4.6	Тактическая подготовка	1		1	
4.7	Техническая подготовка	2		2	
	Итого (часов)	10	2	8	
5. Краеведение					
5.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1		
5.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1		Устный доклад
5.3	Изучение района путешествия	1	1		Письменный доклад
5.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и	1		1	



	памятников культуры.				
	Итого (часов)	4	3	1	
<b>6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	
6.2	Походная медицинская аптечка	1	1		Тестирование
6.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		2	Контрольное задание
	Итого (часов)	4	2	2	

## *Содержание учебно-тематического плана*

### *1-й год обучения*

#### **1. Основы туристской подготовки**

**Туристские путешествия, история развития туризма.** Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный

Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

**Личное и групповое туристское снаряжение.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора и аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Проверка навыков в походе выходного дня.

**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 привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Проверка навыков в походе выходного дня.

**Подготовка к походу, путешествию.** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

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

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Питание в туристском походе.** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Туристские должности в группе.** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе). Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет в походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

**Правила движения в походе, преодоление препятствий.** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарникам, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движений колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

**Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на воде. Правила поведения при переездах группа на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склоне. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка 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.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## ***2. Техника преодоления препятствий в пешеходном туризме.***

**Правила движения в пешеходном походе, техника преодоления препятствий.** Виды препятствий в различных походах, Правила их преодоления и меры по обеспечению безопасности: подъемы и спуски по склону, траверсы склона, преодоление сухих неглубоких оврагов по бревну, по дну, преодоления

болотистых участков, преодоление рек вброд. Техника преодоления препятствий без использования специального снаряжения и с использованием альпенштока, жердей.

Практические занятия: Преодоление различных препятствий на полигоне и в учебно-тренировочном выходе. Преодоление болота с использованием жердей, альпенштока, преодоление оврага по бревну, спуски, подъемы по склону, траверс склона с альпенштоком и без. Проверка навыков в ПВД.

**Техника пешеходного туризма в закрытых помещениях и на природе со специальным снаряжением.** Понятие о специальном снаряжении для преодоления препятствий, назначение и использование. Особенности дистанций в закрытых помещениях и на природе. Виды соревнований. Правила соревнований по дисциплинам в пешеходном туризме. Техника преодоления этапов в закрытых помещениях: спуски и подъемы по вертикальной веревке, навесная переправа горизонтальная и наклонная, параллельные перила, маятник, особенности самостраховки и страховки лично и в команде.

Техника преодоления этапов на природе: спуски и подъемы по склону, навесная переправа горизонтальная и наклонная, параллельные перила, маятник, траверс склона, переправа по бревну, особенности самостраховки и страховки.

Туристские узлы: для привязывания веревки к опоре - Штык, для соединения двух концов веревок - прямой, встречный, Проводники- австрийский проводник, восьмерка проводник.

Практические занятия: преодоление этапов и дистанций начального уровня и 1 класса в закрытых помещениях и на природе с использованием специального снаряжения, особенности самостраховки и страховки лично и в команде. Вязка узлов на веревке 6мм, на веревке 10мм - зачет по умению вязать узлы - промежуточный и итоговый. Проверка навыков на контрольной тренировке, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму на природе и в закрытых помещениях.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Общая физическая подготовка.** Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук, плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов. Сдача нормативов по ОФП - на Знак ГТО.

**Специальная физическая подготовка.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Скалолазание, основы скалолазания на искусственном рельефе, перенос центра тяжести с ноги на ногу, правила страховки при подъеме по скальной стенке.

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

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### ***3. Экология***

**Вводное занятие. Что такое Экология?** Игра «Поле чудес». Правила поведения при проведении практических работ. Игра «Поле чудес»

**Дикие животные Пермского края.** Заяц, лиса, волк, медведь, белка, куница, лось, еж, крот, барсук, бобр, бурундук, кабан, мышь, рысь.



Практическая работа «знакомство с народными приметами и пословицами». Разгадывание кроссвордов, загадок, картинок с изображением животных.

**Обобщающее занятие о диких животных.** Беседа. Игра «Угадай по описанию», разгадывание кроссворда, ребусов. Игра «Чье это меню?» Викторина «Эти забавные животные».

**Птицы Пермского края.** Знакомство детей с многообразием птиц, выделением их существенных и отличительных признаков. Воробей, ворона, ворон, сорока, дятел, соловей, галка, кукушка, сова, снегирь, синица, скворец. Среда обитания птиц (лес, птичник, водоем) Перелетные птицы. Зимующие птицы.

Загадки, пословицы, народные приметы. Беседа «Гнезда и птенцы». Работа над народными приметами. Игра «Кто и что ест?»

**Обобщающее занятие о птицах.** Рассказ – беседа «О чём поют птицы. Разгадывание загадок и ребусов. Игра – соревнование «Знатоки птиц». Конкурс «Назови всех птиц на картинке».

#### **4. Спортивное ориентирование**

**Введение. Из истории спортивного ориентирования.** Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.** Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.

**Общая физическая подготовка.** Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками по 100 — 120м. Повторный бег 5 раз по 200 - 300 м.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через предметы на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку с 15 - 60 сек. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

**Топографическая подготовка.** Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Типы спортивных карт. Карта с рельефом. Условные знаки. Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту. Движение на местности с помощью карты и без нее.

**Тактическая подготовка.** Нанесение на карту центра тренировки (соревнований), старта, последнего КП и финишного КП. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Выбор пути движения между КП. Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече соперником. Ориентирование в заданном направлении. Пробегание дистанции парами на обоих участников одна карта с преследованием и сотрудничеством.

**Техническая подготовка.** Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Измерение расстояний на местности парами шагами. Нахождение КП по легендам. Снятие азимута. Определение точки стояния. Нахождение КП по азимуту.

## ***5. Краеведение***

**Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

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

**Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

**Изучение района путешествия.** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

**Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.** Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для краеведческого музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

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

### **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за ними.

**Походная медицинская аптечка.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия. Формирования походной медицинской аптечки. Тестирование на знание содержания и назначения походной аптечки.

**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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.

Наложение жгута, повязок, обработка ран, промывание желудка. Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Приемы транспортировки пострадавшего.** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## Планируемые результаты

### **1-й год обучения.**

#### Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований, выездов, походов,
- виды туризма и их взаимосвязь, основы пешеходного и водного туризма.
- необходимое снаряжение для походов
- естественные и искусственные препятствия в походе,
- основы ориентирования на местности по карте и компасу, особенности ориентирования по спортивным картам;
- медико-санитарные основы самоконтроля, травмы и способы оказания помощи в походе.
- туристские возможности и краеведческие особенности Родного края, города.

#### Обучающиеся будут уметь:

- обращаться с необходимым в походе снаряжением;
- ориентироваться на местности по картам спортивного ориентирования;
- оказывать простейшую доврачебную помощь, вести простейший самоконтроль за состоянием здоровья.
- выполнять технические приемы преодоления препятствий в пешеходном туризме
- передвигаться на катамаранах по спокойным рекам.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 к дополнительной общеобразовательной программе «Юные туристы», (36 часов в год,)

Этап образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	15.09.2020
Конец учебного года	14.06.2021
Продолжит. занятия	45 мин. с перерывом 15 минут
Этапы реализации образовательной программы	Начальная подготовка
Старт. мониторинг	Сентябрь 2022
Промежуточный мониторинг	Январь 2022
Итоговый мониторинг	Май 2022
Каникулы осенние 26.10.22-1.11.22	ПВД
Каникулы зимние 28.12.2022 г.-10.01.23	ПВД (новогодний пикник)
Каникулы весенние 22.03.23-28.03.23	Экскурсия
Каникулы летние 14.06.23-15.09.23	Каникулы. Занятий нет.

### 2.2 Условия реализации программы.

#### Материально-техническое оснащение

1. Информационные ресурсы: медиатека СДЮТЭ, интернет-ресурсы;
2. Материально-технические:

- Технические средства обучения: мультимедийная установка с экраном, компьютер, принтер, ксерокс, телевизор, магнитофон, доска классная, парты школьные, стулья школьные.

- Туристское снаряжение: веревки основные, веревки вспомогательные, страховочные системы, карабины, тормозные устройства, спусковые устройства, каски, палатки, тенты, туристические коврики, спальники, рюкзаки, набор котлов, костровые принадлежности, пила, топор, лопата, плавсредства, спасжилеты, компасы.

- Спортивный инвентарь: скакалки, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), скамейка гимнастическая, шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры

- Спортивные сооружения:

- спортивный стадион;
- тренировочная площадка на естественном рельефе;
- болдеринговый зал;
- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- экскурсионные объекты города и Прикамья.

### **Кадровые условия реализации программы.**

Для освоения и полного знакомства с видами туризма необходимо проводить встречи, беседы, посещать открытые уроки других педагогов, специализирующихся в определенных видах туризма по другим спортивным и туристско-краеведческим программам, педагогов по скалолазанию.

Организовывать мастер-классы с педагогами по спортивному ориентированию.



## Методические условия реализации программы.

### Формы, методы и приемы обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма, мультимедиа
1.2	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, показ)	Беседа	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма, мультимедиа
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, костровое оборудование, ремонтный набор, мультимедиа
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация, «Бивак, устройство бивака»; комплект заданий, тестов, упражнений
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия	Практический, наглядный, словесный, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Тестирование, устный опрос, доклад	Карта местности; отчеты о туристических походах, краеведческая литература, видеоматериалы о туристских походах
1.6	Питание в туристском	Лекция, практическое	Практический, наглядный,	Тестирование, устный опрос,	Таблицы, стенды,

	походе	занятие	словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, демонстрация, упражнение)	доклад, выполнение практических заданий	походная посуда, костровое оборудование, продукты
1.7	Туристские должности в группе	Лекция, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, ремнабор, мед.аптечка, таблица
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Лекция, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, показ, тренировка, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, походах, мультимедиа
1.9	Техника безопасности и при проведении туристских походов, занятий	Лекция, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, показ, самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, походах, мультимедиа
1.10	Туристские слеты, соревнования	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Участие в мероприятиях	Фото-видео материалы о туристских походах и соревнованиях
1.11	Подведение итогов туристского похода	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, фотогазета, видеоролик и т.д.	Мультимедиа, бумага
		<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1	Понятие о топографической и спортивной	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, практический, наглядный, объяснительно -	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты, плакаты, карточки с

	картах		иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)		топознаками
2.2	Условные знаки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный, объяснительно - иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты, плакаты, карточки с топознаками
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнования	Словесный, практический, наглядный, объяснительно - иллюстрированный, частично-поисковый (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, спортивные карты, компасы, мультимедиа
2.4	Компас. Работа с компасом	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, практический, наглядный, объяснительно - иллюстрированный, частично-поисковый (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Компас. Виды компасов», спортивные карты, тесты
2.5	Измерение расстояний	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, практический, наглядный, объяснительно - иллюстрированный, частично-поисковый (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Курвиметр, карты, тесты
2.6	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, практический, наглядный, объяснительно - иллюстрированный, практический, (объяснение, рассказ, самостоятельная	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, упражнения, спортивные карты, компасы, презентация «Виды ориентирования»

			работа, упражнение)		
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный, объяснительно - иллюстрированный, практический, (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, упражнения, спортивные карты, компасы, презентации (видео) «Виды ориентирования», «Школа выживания»
			3. Краеведение		
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, экскурсия	Наглядный, словесный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно - иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Тестирование, кроссворды, творческие работы	Карта родного края, краеведческая литература о родном крае, викторины, фото-видеоматериалы о родном крае, мультимедиа
3.2	Туристские возможности и родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, экскурсия	Наглядный, словесный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно - иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Тестирование, кроссворды, творческие работы	Карта родного края, краеведческая литература о родном крае, викторины, фото-видеоматериалы о родном крае, мультимедиа
3.3	Изучение района путешествия	Лекция, доклад	Наглядный, словесный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно - иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта родного края, краеведческая литература о родном крае, фото-видеоматериалы о родном крае, мультимедиа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой,	Педагогическое наблюдение	

			работа с ПК)		
			4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Видеоролики, тесты, мультимедиа
4.2	Походная медицинская аптечка	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, видеофильмы «Медицина катастроф», тесты
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, видеофильмы «Медицина катастроф», тесты
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тесты, наблюдение	Медицинская аптечка, видеофильмы «Медицина катастроф», тесты
			5. Общая и специальная физическая подготовка		
5.1	Краткие сведения о строении и функциях	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ,	Тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедиа

	организма человека и влиянии физических упражнений		демонстрация)		
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедиа
5.3	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (упражнение, показ, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивная площадка, спорт.инвентарь
5.4	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (упражнение, показ, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивная площадка, спорт.инвентарь

## 2.3 ЛИТЕРАТУРА

1. Близневская В.С. «Тренировка лыжников-ориентировщиков летом» Монография. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. 189с
2. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника». Учебная книга. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. –228с.
3. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» :Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.-159с.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А. Физическое воспитание: Учеб.пособие для средн. Спец. Учеб. Заведений.-М.: Высш.шк., 1999.-384с.
5. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физ.культуры/Под ред.Е.И.Кудрявцева –М.:Физ-ра и спорт, 1983.-287с.
6. Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе изотон. – М : Спортакадемпресс, 2001.- 68с.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – М : Советский спорт, 2005. – 224с.
8. Закон РФ «Об образовании» (1992 г.).
9. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.19995 г. № 233 и изменений от 22.02.1997 г. № 470).
10. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо МО РФ от18.06.2003 г. № 2-34-20 и от 11.12.2006 г № 06-1844) (Приказ Департамента образования города Москвы от 18.04.2007 г. №253).
- 11.Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.1251-03 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ 03.04.2003 г. № 27Д).
12. Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.03.2006 г. № 69).

13. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися общеобразовательных учреждений системы Московского комитета образования (приказ № 707 от 25.09.2002г.)

14. Инструкция по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных общеобразовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы (приказ № 932 от 26.11.2007г.)

#### ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 1996
2. Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985
3. Баленко С.В. Школа выживания. М. 1994
4. Волович В.Г. Академия выживания. М. 1996
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации М. 1990
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М. 1994
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М. 1986
8. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М. 1971
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М. 2005
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. 1997
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. 1997
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Глаголева М.И. М. 1991
13. Расторгуев М. Узлы. М. 1994
14. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М. 1998
15. «Техника ориентирования». 2004 А. В. Иванова А. А. Ширинян