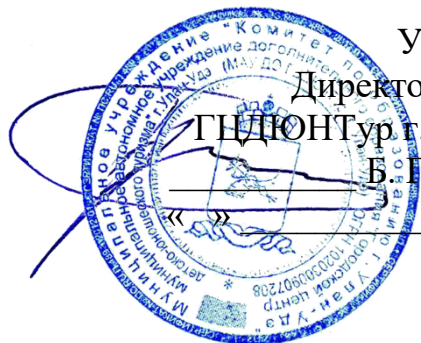


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «29» августа 2025 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАУДО  
ГЦДЮНТур г. Улан-Удэ  
Б. П. Чимитов  
2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Туристско-краеведческой направленности  
«Пешеходный туризм»**

Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель: Крюкова В.С.  
Педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025 г.

## Оглавление

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                            | 3  |
| 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЕШХОДНОМУ ТУРИЗМУ | 6  |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ                                             | 8  |
| 3.1 Содержание программы первого года обучения                      | 8  |
| 3.2. Содержание программы второго года обучения                     | 18 |
| 3.3. Содержание программы третьего года обучения                    | 31 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ          | 38 |
| 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ                                                | 40 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. На плановые и самостоятельные пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Главная задача группы пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться

**Актуальность программы.** Туристско-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Цель программы:** создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

### **Задачи:**

#### **1.Оздоровительные задачи**

- укрепление здоровья
- совершенствования физического развития.

#### **2.Образовательные задачи**

- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- получение учащимися основных навыков краеведческой работы
- приобретение школьниками знаний в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни
- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях

#### **3.Воспитательные задачи**

- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели
- формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга

- содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств
- формирование и развитие экологического мышления
- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях

В образовательном процессе используются технологии:

- исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);
- здоровьесберегающие;
- ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Приемы и методы: метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Основные формы организации учебных занятий:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- проведение викторин, конференций;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;
- экологические акции.

Программа пешеходный туризм ориентирована на детей двух возрастных категорий: подростков и старших школьников.

**Сроки реализации программы.** Программа занятий рассчитана на 3 года обучения, по 216 часа в год (6 час в неделю), с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

**Формы и режим занятий.** Программы каждого года занятий включают беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

**Формы предъявления и оценки результатов.** Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

## 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ

### Учебно-тематический план

## 1 год обучения

| №<br>п/п | Наименования тем и разделов                                                              | Количество часов |           |            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|          |                                                                                          | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1        | <b>Основы туристской подготовки</b>                                                      | <b>66</b>        | <b>34</b> | <b>32</b>  |
| 1.1      | Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма                        | 4                | 4         | -          |
| 1.2      | Воспитательная роль туризма                                                              | 4                | 4         | -          |
| 1.3      | Личное и групповое туристское снаряжение                                                 | 4                | 2         | 2          |
| 1.4      | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                                          | 12               | 6         | 6          |
| 1.5      | Подготовка к походу, путешествию                                                         | 6                | 2         | 4          |
| 1.6      | Питание в туристском походе                                                              | 6                | 2         | 4          |
| 1.7      | Туристские должности в группе                                                            | 4                | 2         | 2          |
| 1.8      | Правила движения в походе, преодоление препятствий                                       | 12               | 4         | 8          |
| 1.9      | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий                          | 10               | 4         | 6          |
| 1.10     | Подведение итогов туристского похода                                                     | 4                | 4         | -          |
| 2.       | <b>Краеведение</b>                                                                       | <b>34</b>        | <b>12</b> | <b>22</b>  |
| 2.1      | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки                       | 10               | 6         | 4          |
| 2.2      | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи                 | 14               | 4         | 10         |
| 2.3      | Изучение района, путешествия                                                             | 10               | 2         | 8          |
| 3.       | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                        | <b>16</b>        | <b>10</b> | <b>6</b>   |
| 3.1      | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                               | 4                | 4         | -          |
| 3.2      | Походная медицинская аптечка                                                             | 2                | 2         | -          |
| 3.3      | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                       | 6                | 2         | 4          |
| 3.4      | Приемы транспортировки пострадавшего                                                     | 4                | 2         | 2          |
| 4.       | <b>Топография и ориентирование</b>                                                       | <b>34</b>        | <b>17</b> | <b>17</b>  |
| 4.1      | Понятие о топографической и спортивной карте                                             | 4                | 4         | -          |
| 4.2      | Условные знаки                                                                           | 6                | 4         | 2          |
| 4.3      | Ориентирование по горизонту, азимут                                                      | 4                | 2         | 2          |
| 4.4      | Компас. Работа с компасом                                                                | 2                | 1         | 1          |
| 4.5      | Измерение расстояний                                                                     | 6                | 2         | 4          |
| 4.6      | Способы ориентирования                                                                   | 6                | 2         | 4          |
| 4.7      | Ориентирование по местным предметам.                                                     | 6                | 2         | 4          |
| 5.       | <b>Физическая подготовка</b>                                                             | <b>52</b>        | <b>3</b>  | <b>49</b>  |
| 5.1      | Краткие сведения о строении и функции организма человека и влиянии физических упражнений | 2                | 2         | -          |
| 5.2      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках         | 2                | 1         | 1          |
| 5.3      | Общая физическая подготовка                                                              | 22               | -         | 22         |
| 5.4      | Специальная физическая подготовка                                                        | 24               | -         | 24         |
| 5.5      | Сдача контрольных нормативов                                                             | 2                | -         | 2          |
| 6.       | <b>Туристские слеты и соревнования</b>                                                   | <b>14</b>        | <b>-</b>  | <b>14</b>  |
|          | <b>Итого за год</b>                                                                      | <b>216</b>       | <b>76</b> | <b>140</b> |

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов         | Количество часов |          |          |
|----------|-------------------------------------|------------------|----------|----------|
|          |                                     | Всего            | Теория   | Практика |
| 1.       | <b>Основы туристской подготовки</b> | <b>3</b>         | <b>3</b> | <b>-</b> |

|     |                                                                                           |            |           |            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 1.1 | Итоги летнего похода                                                                      | 1          | 1         | -          |
| 1.2 | Туристские путешествия, история развития туризма                                          | 2          | 2         | -          |
| 2.  | <b>Топография и ориентирование</b>                                                        | <b>21</b>  | <b>9</b>  | <b>12</b>  |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта                                                        | 3          | 2         | 1          |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом                                                                 | 6          | 2         | 4          |
| 2.3 | Измерение расстояний                                                                      | 3          | 1         | 2          |
| 2.4 | Способы ориентирования                                                                    | 3          | 2         | 1          |
| 2.5 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.                | 6          | 2         | 4          |
| 3.  | <b>Краеведение</b>                                                                        | <b>24</b>  | <b>3</b>  | <b>21</b>  |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи                  | 12         | 3         | 9          |
| 3.2 | Изучение района путешествия                                                               | 12         | -         | 12         |
| 4.  | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                         | <b>21</b>  | <b>4</b>  | <b>17</b>  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                                | 3          | 2         | 1          |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений                        | 3          | 2         | 1          |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи                                        | 9          | 3         | 6          |
| 4.4 | Приёмы транспортировки пострадавшего                                                      | 6          | -         | 6          |
| 5.  | <b>Специальная подготовка</b>                                                             | <b>43</b>  | <b>12</b> | <b>31</b>  |
|     | Тактика походов и соревнований                                                            | 9          | 3         | 6          |
|     | Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий                          | 34         | 9         | 25         |
| 6.  | <b>Организация и подготовка спортивных походов</b>                                        | <b>42</b>  | <b>14</b> | <b>28</b>  |
| 6.1 | Личное и групповое туристское снаряжение                                                  | 3          | 2         | 1          |
| 6.2 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                                           | 12         | 3         | 9          |
| 6.3 | Подготовка к походу, путешествию                                                          | 9          | 3         | 6          |
| 6.4 | Питание в туристском походе                                                               | 9          | 2         | 7          |
| 6.5 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях                   | 6          | 2         | 4          |
| 6.6 | Подведение итогов туристского путешествия                                                 | 3          | 2         | 1          |
| 7.  | <b>Физическая подготовка</b>                                                              | <b>55</b>  | <b>2</b>  | <b>53</b>  |
| 7.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1          | 1         | -          |
| 7.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 2          | 1         | 1          |
| 7.3 | Общая физическая подготовка                                                               | 24         | -         | 24         |
| 7.4 | Специальная физическая подготовка                                                         | 26         | -         | 26         |
| 7.5 | Сдача контрольных нормативов                                                              | 2          | -         | 2          |
| 8.  | <b>Туристские слеты и соревнования</b>                                                    | <b>8</b>   | <b>-</b>  | <b>8</b>   |
|     | <b>Итого за год</b>                                                                       | <b>216</b> | <b>47</b> | <b>169</b> |

### Учебно-тематический план 3 год обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов            | Количество часов |           |          |
|-------|----------------------------------------|------------------|-----------|----------|
|       |                                        | Всего            | Теория    | Практика |
| 1.    | <b>Особенности спортивного туризма</b> | <b>21</b>        | <b>21</b> | <b>-</b> |

|     |                                                                                     |            |           |            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 1.1 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях             | 3          | 3         | -          |
| 1.2 | Организационные структуры спортивного туризма                                       | 6          | 6         | -          |
| 1.3 | Основные положения «Правила проведения соревнований, спортивных туристских походов» | 6          | 6         | -          |
| 1.4 | Особенности других видов туризма                                                    | 6          | 6         | -          |
| 2.  | <b>Топография и ориентирование</b>                                                  | <b>30</b>  | <b>7</b>  | <b>23</b>  |
| 2.1 | Работа с картами картосхемами                                                       | 9          | 2         | 7          |
| 2.2 | Тактика ориентирования на местности                                                 | 9          | 2         | 7          |
| 2.3 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки          | 12         | 3         | 9          |
| 3.  | <b>Краеведение</b>                                                                  | <b>20</b>  | <b>2</b>  | <b>18</b>  |
| 3.1 | Туристские возможности края                                                         | 20         | 2         | 18         |
| 4.  | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                   | <b>15</b>  | <b>2</b>  | <b>13</b>  |
| 4.1 | Оказание первой доврачебной помощи                                                  | 9          | 2         | 7          |
| 4.2 | Транспортировка пострадавшего                                                       | 6          | -         | 6          |
| 5.  | <b>Специальная подготовка</b>                                                       | <b>42</b>  | <b>3</b>  | <b>39</b>  |
| 5.1 | Тактика походов и соревнований                                                      | 3          | 2         | 1          |
| 5.2 | Специальное снаряжение и работа с ним                                               | 9          | 1         | 8          |
| 5.3 | Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий                    | 30         | -         | 30         |
| 6.  | <b>Организация и подготовка спортивных походов</b>                                  | <b>42</b>  | <b>9</b>  | <b>33</b>  |
| 6.1 | Формы спортивных походов. Основные цели и задачи                                    | 6          | 4         | 2          |
| 6.2 | Подготовка к походу                                                                 | 15         | 3         | 12         |
| 6.3 | Питание в походе                                                                    | 6          | -         | 6          |
| 6.4 | Снаряжение для лыжных и пеших походов                                               | 6          | -         | 6          |
| 6.5 | Организация туристского быта                                                        | 6          | 2         | 4          |
| 6.6 | Подведение итогов похода                                                            | 3          | -         | 3          |
| 7.  | <b>Физическая подготовка</b>                                                        | <b>38</b>  | <b>-</b>  | <b>38</b>  |
| 7.1 | Общая физическая подготовка                                                         | 18         | -         | 18         |
| 7.2 | Специальная физическая подготовка                                                   | 18         | -         | 18         |
| 7.3 | Сдача контрольных нормативов                                                        | 2          | -         | 2          |
| 8.  | <b>Туристские слеты и соревнования</b>                                              | <b>8</b>   | <b>-</b>  | <b>8</b>   |
|     | <b>Итого за год</b>                                                                 | <b>216</b> | <b>44</b> | <b>172</b> |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Содержание программы первого года обучения

##### 1. Основы туристской подготовки

### **1.1. Вводное занятие. Туристские путешествия. История развития туризма (4 часа)**

Знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; - чем полезны и интересны походы и экскурсии. 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. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

### **1.2. Воспитательная роль туризма (4 часа)**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки самообладания. Общественно- полезная работа.

### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (4 часа)**

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, тип 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 ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половики и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### **Практические занятия 2 часа**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (12 часов)**

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

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

Установок 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, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания

#### Практические занятия 6 часов

Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию (6 часа)**

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт. Отчетов 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 4 часа

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.

Изучение маршрутов походов

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

### **1.6. Питание в туристском походе (6 часов)**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах 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 4 часа

Составление меню и списка продуктов для 1-3- дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре. 2ч.

### **1.7. Туристские должности в группе (4 часа)**

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами групп, авторитет). Его обязанности:

руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, и поддержания 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 1 час

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

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

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

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

### **1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий (12 часов)**

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, топам по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### Практические занятия 9 часов

Отработка движения по дорогам колонной.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: через завалы, по заболоченной местности.

### **1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (10 часов)**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

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 7 часов

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштоков на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.10 Подведение итогов похода (4 часа)**

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, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организаций, давших задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

## **2. Краеведение**

### **2.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (10 часов)**

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 3ч.

Знакомство с картой своего края.

«Путешествия» по карте.

Проведение краеведческих викторин.

### **2.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (14 часов)**

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, на стройки в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия 12 часов

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

### **2.3. Изучение района путешествия (10 часов)**

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

Практические занятия 6 часов

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа)**

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, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. 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 работоспособность спортсменов.

#### **3.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)**

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 в зависимости от хранения заболеваний.

#### **3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 часов)**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работать 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, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

##### Практические занятия 3 часа

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часов)**

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, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### Практические занятия 3 часа

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **4. Топография и ориентирование**

### **4.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа)**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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 точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **4.2. Условные знаки (6 часов)**

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтальные основы, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

#### Практические занятия 3 часа

Изучение по местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Топографические диктанты.

### **4.3. Ориентирование по горизонту, азимут (4 часа)**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта, Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутное кольцо, Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

#### **4.4. Компас, работа с компасом (2 часа)**

Компас, Типы компасов, Устройство компаса Адрианова, Спортивный жидкостный компас, Правила обращения с компасом,

Ориентир, что может служить ориентиром, Визирование и визирный ключ. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

##### Практические занятия 2 часа

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка).

Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **4.5. Измерение расстояний (6 часов)**

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

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

##### Практические занятия 4 часа

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Измерение кривых линий на картах разного масштаба.

#### **4.6. Способы ориентирования (6 часов)**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек состояния на карте (привязки). Сходные (параллельные ситуации). Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды карт и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

#### Практические занятия 4 часа

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини - маршрута, движение по легенде.

#### **4.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### Практические занятия 4 часа

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня.

Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Определение точки состояния на спортивной карте, имитации ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **5. Физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении функций организма человека и влияние физических упражнений (2 час)**

Краткие сведения о строении организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен.

Органы и пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)**

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

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

#### Практические занятия 1 час

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка (22 часа)**

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 туристических 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 24 часа

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скалкой, гантелями. Элементами акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

### **5.4. Специальная физическая подготовка (24 часа)**

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 и быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

#### Практические занятия 24 часа

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

### **5.5. Сдача контрольных нормативов (2 часа)**

## **6. Туристские слеты и соревнования (14 часов)**

**Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля.**

Первый год обучения.

***Должны знать:***

-виды туризма

-основное групповое и личное снаряжение.

- правила движения в походе, преодоление препятствий.
- компас и его устройство
- основы топографии
- родной край, его природные особенности, историю, известных земляков.
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему.
- задачи общей физической подготовки.

#### ***Должны уметь:***

- укладывать рюкзак
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона.
- устанавливать основные типы палаток
- читать и расшифровывать основные топонимы
- читать масштаб карты
- рассказать о родном крае, его природных особенностях.
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему
- изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего по пересеченной местности
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

### **3.2. Содержание программы второго года обучения**

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

##### **1.1. Итоги летнего похода (1 час)**

##### **1.2. Туристские путешествия. История развития туризма (2 часа)**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

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

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### **2. Топография и ориентирование**

## **2.1. Топографическая и спортивная карта (3 часа)**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### Практические занятия 1 час

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

## **2.2. Компас. Работа с компасом (6 часов)**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### Практические занятия 4 часа

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

## **2.3. Измерение расстояний (3 часа)**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### Практические занятия 2 часа

Измерение длины шага, построение графика перевода числа в метры. 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 недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.4. Способы ориентирования (3 часа)**

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

##### Практические занятия 1 час

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

#### **2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Использование троп идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

##### Практические занятия 4 часа

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (12 часов)**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

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

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

#### Практические занятия 10 часов

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия (12 часов)**

#### Практические занятия

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

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

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)**

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

Роль закаливания в увлечении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

#### Практические занятия 1 час

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (3 часа)**

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

##### Практические занятия 1 час

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

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (9 часов)**

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

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

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

##### Практические занятия 6 часов

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута.

Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.

#### **4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего (6 часов)**

##### Практические занятия

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### **5. Техника и тактика в туристском походе (43 часа)**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### Практические занятия 31 час

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **6. Подготовка к походу**

### **6.1. Личное и групповое снаряжение (3 часа)**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка миль, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

#### Практические занятия 1 час

Комплектование личного и общественного снаряжения.

### **6.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (12 часов)**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### Практические занятия 9 часов

Выбор места бивака.

Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях.

Заготовка дров – работа с пилой и топором.

### **6.3. Подготовка к походу, путешествию (9 часов)**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

#### Практические занятия 6 часов

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

Заполнение маршрутной документации.

### **6.4. Питание в туристском походе (9 часов)**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

#### Практические занятия 7 часов

Составление меню и списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

### **6.5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (6 часов)**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### Практические занятия 4 часа

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **6.6. Подведение итогов туристского путешествия (3 часа)**

Отчёты ответственных за всю работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### Практические занятия 1 час

Подготовка и составление отчёта о походе.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

## **7. Физическая подготовка**

### **7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1 час)**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями и на обмен веществ.

### **7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)**

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### Практические занятия 1 час

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

### **7.3. Общая физическая подготовка (24 часа)**

#### 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 для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений – 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 ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими 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, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Элементы акробатики*

Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; 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, переноска 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, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание:* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время на 25, 50, 100 и более метров.

### **7.4. Специальная и физическая подготовка (26 часов)**

#### Практические занятия

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800м. многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в 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, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием 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 двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м.

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

### *Упражнения для развития 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 ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. 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 оврагов, берегов ручьёв.

### *Элементы скалолазания:*

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах на предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 3-4кг, 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 силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров, по команде и т.д.).

### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». 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 туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных

положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслоением 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.

## **8. Туристские слёты и соревнования (8 часов)**

### Практические занятия

#### Участие в соревнованиях

### **Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля.**

Второй год обучения.

#### ***Должны знать:***

- историю развития туризма
- организацию туристского быта. Привалы и ночлеги.
- способы ориентирования
- туристские возможности своего края
- основы гигиены и первой доврачебной помощи.
- роль и значение общей и специальной физической подготовки

#### ***Должны уметь:***

- составлять меню, график дежурств
- готовить пищу в полевых условиях.
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни и т.д.
- определять расстояние по карте
- правильно пользоваться компасом.
- ориентироваться по местным приметам.
- рассказать о географическом положении края
- принимать участие в краеведческих викторинах, конференциях.
- пользоваться походной медицинской аптечкой
- выполнять упражнения на развитие ловкости и силы.

## **3.3. Содержание программы третьего года обучения**

### **1.Особенности спортивного туризма**

### **1.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований (3 часа)**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на тренажёрах.

Правила поведения при переезде группы на транспорте.

Правила поведения на скалодроме, техника безопасности при работе на скалодроме и на этапах, расположенных на высоте.

Профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимодействия с местным населением.

Соблюдение мер безопасности при низких температурах.

### **1.2. Организационные структуры спортивного туризма (6 часов)**

Нормативные документы по спортивному туризму, работа маршрутно-квалификационных комиссий, проведение различных туристских мероприятий (слёты, соревнования, туриады, чемпионаты).

Разрядные требования. «Единая всероссийская спортивная квалификация».

### **1.3. Основные положения «Правил проведения соревнований спортивных туристских походов», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма» (6 часов)**

Требования к участникам спортивных походов. Соревнования по турмногоборью заключаются в командном прохождении туристско- спортивного маршрута определённой длины с преодолением естественных препятствий различной категории сложности за соответствующее время.

Походы: категорийные, некатегорийные, походы выходного дня. Правильная оценка их сложности.

### **1.4. Особенности других видов туризма (6 часов)**

Знакомство с одним из видов туризма

## **2. Ориентирование в спортивных походах**

### **2.1. Работа с картами, картосхемами (9 часов)**

Хрестоматия ориентирования. Условные знаки, азбука ориентировщика. Чтение карты. Ориентирование и карта. Виды и характеристика картографического материала. Измерение на местности. Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию.

#### **Практические занятия**

Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и

местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, мышления.

## **2.2. Тактика ориентирования на местности (9 часов)**

Сбор информации о предстоящем соревновании, районе похода. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения и распределения сил на дистанции.

Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

## **2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (12 часов)**

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края (20 часов)**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их

местонахождение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

#### Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населённого пункта. Участие в создании летописи своего населённого пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

### **4. Обеспечение безопасности в походе**

#### **4.1. Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи (9 часов)**

Факторы, определяющие возникновение несчастных случаев: объективные и субъективные.

Назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обеззараживающие, кровоостанавливающие, обезболивающие, жаропонижающие, желудочные, сердечные). Простудные и желудочно-кишечные заболевания в походе. Характерные травмы – ожоги, потёртости, ушибы, растяжения, переломы.

#### Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (примеры, описанные в литературе). Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

#### **4.2. Транспортировка пострадавшего (6 часов)**

Способ транспортировки пострадавшего зависит от его состояния, характера травмы, условий местности и т.д.

Способы транспортировки: на руках, на рюкзаке, верёвке, лыжных палках, на импровизированных носилках. В зимнем походе изготавливают волокушу.

#### Практические занятия

Изготовление различных носилок, волокуш для транспортировки пострадавшего.

### **5. Специальная подготовка**

#### **5.1. Тактика походов и соревнований (3 часа)**

Особенности тактики походов различной категории сложности. Особенности тактики командных соревнований по видам туристского многоборья. Важнейшая тактическая задача - безопасное прохождение похода, дистанций различного уровня и сложности. Тактическая оценка различных участков маршрута, дистанции соревнований с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе. Роль и место капитана. Разбор практических занятий.

#### Практические занятия

Тактическая игра на картосхемах.

## **5.2. Специальное снаряжение (9 часов)**

### Практические занятия

Требования, предъявляемые к снаряжению. Соответствие ГОСТАМ и технической документации. Вербки, карабины, блоки и полиспасты. Страховочные системы. Применение страховочных систем. Требования к страховочным системам. Самостраховка. Зажимы. Рукавицы, каски. Узлы. Опорные петли. Групповое и личное снаряжение.

## **5.3. Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий (30 часов)**

### Практические занятия

Дальнейшее совершенствование техники прохождения этапов. Работа с верёвками сопровождения на этапах и командной страховкой. Транспортировка лыж, груза на этапе.

Наведение перил для занятий. Маркировка верёвок. Опорные петли. Действие участников команды при заданном условии: сквозное прохождение дистанции, действия команды по прибытии последнего участника на этап. Самонаведение перил в личном, командном прохождении на этапах «Спортивный спуск», «Спуск дюльфером». Спуск по склону с самостраховкой по перилам шагом, на лыжах. Подъём первого участника по склону. Переправа с маятниковой опорой через ручей, овраг. Движение по навесной переправе с самонаведением перил. Совершенствование техники преодоления этапов «Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду», «Траверс склона», «Подъём по склону с верхней командной страховкой (самостраховкой)», «Движение по верёвке с перилами (параллельные перила)». Командное и личное прохождение.

## **6. Организация и подготовка спортивных походов**

### **6.1. Формы спортивных походов. Основные цели и задачи (6 часов)**

Туристские походы по форме их организации, целям и задачам подразделяются на спортивные, учебно-тренировочные и на туристские экспедиции.

Спортивные походы. Разработка маршрута. Выпуск группы. Защита пройденного маршрута по форме. Получение справок о совершённом походе.

Учебно-тренировочный поход. Туристские экспедиции.

### **6.2. Подготовка к походу, путешествию (15 часов)**

Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их определения.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

### Практические занятия

Разработка маршрута похода.

### **6.3. Питание в туристском походе (6 часов)**

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное питание». Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

#### Практические занятия

Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

### **6.4. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов)**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

#### Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

### **6.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6 часов)**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

#### Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.

### **6.6. Подведение итогов похода (3 часа)**

#### Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проделанном походе.

## **7. Физическая подготовка**

### **7.1. Общая физическая подготовка (18 часов)**

#### Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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 оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Лёгкая атлетика.

## **7.2. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

### Практические занятия

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

## **7.3. Сдача контрольных нормативов (2 часа)**

### Практические занятия

## **8. Туристские слеты и соревнования (8 часов)**

### Практические занятия.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма в составе команд и личного первенства.

## **Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля.**

Третий год обучения

### ***Должны знать:***

- организационные структуры спортивного туризма
- формы спортивных походов
- снаряжения для лыжных и пеших походов
- тактику ориентирования на местности
- тактику походов и соревнований

### ***Должны уметь:***

- подводить итоги похода
- пользоваться топором и двуручной пилой
- работать с картами и картосхемами
- ориентировать карту
- определять расстояние по карте
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально)
- двигаться по азимуту.
- работать со специальным снаряжением
- преодолевать естественные препятствия
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Разделы программы            | Форма занятий                              | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Методический и дидактический материал                                                            | Техническое оснащение занятий       | Формы подведения итогов по каждой теме, разделу |
|------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Вводное занятие              | Беседа                                     | Словесный, наглядный                                        |                                                                                                  |                                     |                                                 |
| Основы туристской подготовки | Лекция, ролевая игра, практическое занятие | Словесный, наглядный, игра                                  | Видеоматериалы, фотоальбомы, нормативные документы, дидактические карточки, раздаточный материал | Туристское снаряжение, видеотехника | Тестирование, учебно-тренировочные соревнования |
| Подготовка к                 | Беседа,                                    | Словесный,                                                  | Требования к                                                                                     | Необходимое                         | Анкетирование,                                  |

|                                                    |                                              |                                                                     |                                                                                                 |                                                         |                                                                     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| походу                                             | практическое занятие                         | наглядный, игра, исследовательский, метод наблюдений                | проведению туристских походов, нормативные документы                                            | туристское снаряжение для проживания в полевых условиях | тестирование, зачетный поход                                        |
| Краеведение                                        | Лекция, экскурсия, практическое занятие      | Объяснительно-иллюстрационный, метод наблюдения, исследовательский. | Фотоматериалы, альбомы, методическая литература, карты                                          | Видеотехника                                            | Выставка, защита исследовательских работ                            |
| Основы гигиены, профилактика различных заболеваний | Теоретические и практические занятия         | Метод игры, словесный, наглядный                                    | Специальная и методическая литература, дидактические карточки.                                  | Медицинская аптечка, материал для изготовления носилок. | Зачет по теоретическим вопросам первой доврачебной помощи.          |
| Топография и ориентирование                        | Беседа, учебная игра, практическое занятие   | Словесный, наглядный, игра                                          | Дидактические карточки по ориентированию. план-схемы, топографические, спортивные карты         | Компасы, часы со стрелками, планшеты                    | Учебные соревнования                                                |
| Техника и тактика в туристском походе              | Теоретические, учебно-тренировочные занятия  | Метод игры, словесный, наглядный                                    | Учебно-методическая литература, сборник официальных документов                                  | Туристское оборудование и снаряжение                    | Учебно-тренировочные соревнования                                   |
| Физическая подготовка                              | Тренировочные занятия, практическое занятие  | Словесный. наглядный, игра.                                         |                                                                                                 | Спортивный инвентарь, туристское снаряжение             | Учебные соревнования                                                |
| Особенности спортивного туризма                    | Теоретические и практические занятия, походы | Коллективное творческое дело                                        | Сборник официальных документов, нормативные документы, карты                                    | Туристское оборудование и снаряжение                    | Зачетный поход. Сдача нормативов на разряды по спортивному туризму. |
| Обеспечение безопасности                           | Теоретические занятия                        | Словесный. наглядный                                                | Инструкции по технике безопасности                                                              |                                                         |                                                                     |
| Туристская подготовка                              | Лекция, ролевая игра, практическое занятие   | Словесный, наглядный, игра                                          | Видеоматериалы, фотоальбомы, методические пособия, дидактические карточки, раздаточный материал | Туристское снаряжение, видеотехника                     | Учебно-тренировочные соревнования                                   |
| Судейская подготовка                               | Теоретические, учебно-тренировочные занятия  | Метод игры, словесный, наглядный                                    | Учебно-методическая литература, сборник официальных                                             | Туристское оборудование и снаряжение                    | Учебно-тренировочные соревнования                                   |

|                                    |                      |                                  |            |                                      |                                   |
|------------------------------------|----------------------|----------------------------------|------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
|                                    |                      |                                  | документов |                                      |                                   |
| Туристические слеты и соревнования | Практические занятия | Метод игры, словесный, наглядный |            | Туристское оборудование и снаряжение | Учебно-тренировочные соревнования |

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013 № 191-0139/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиП 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014, рег. № 33660);
8. Аппенинский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист»), 1990.
9. Бабенка Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. Ростов-на-Дону, 1995.
10. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
11. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
12. Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
13. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
14. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. М., 1989.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989.
17. Жарков АД. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Ильичев АЛ. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
20. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
21. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
22. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
23. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
24. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
25. Крутецкий В.Л., Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.
26. Куликов В.М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1991.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
28. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

29. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
30. Лукобянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
31. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропетровск, 1985.
32. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»,- М.: Владос, 2000.
33. Забылин М. «Русский народ, его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия». М. 1990
34. <https://studizba.com/lectures/turizm/turizm/18836-osnovy-turistskoy-tehniki-i-taktiki.html>
35. <https://moluch.ru/archive/41/4978/>
36. <https://www.sports.ru/health/blogs/3041950.html>
37. <https://www.splav.ru/library/sovety/pervaya-pomoshch-v-pohode-cto-mozhno-delat-a-cto-nelzya/>
38. <https://multiurok.ru/files/obucheniie-zdorov-iu-vospitaniie-kul-tury-zdorov-ia-shkol-nikov.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716419

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 30.05.2025 по 30.05.2026