

**Угличский муниципальный район**  
**Управление образования**  
**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр дополнительного образования детей»**

Директор



«Утверждаю»

М.Л.Буцких

2025г.

Приказ № 116-П от 30.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная программа –**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Основы туристской**  
**подготовки»**

Программа рекомендована для детей 8-12 лет  
Направленность: туристско-краеведческая

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования,  
Бороздин Александр Михайлович.

г. Углич  
2025 г.

## **Оглавление.**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация образовательного процесса.....	5
3. Учебно-тематические планы и содержание программы.....	5
4. Календарный учебный график.....	14
5. Результативность образовательного процесса.....	16
6. Обеспечение программы.....	18
7. Мониторинг образовательных результатов.....	19
8. Информационные источники.....	21
Приложение.	

## 1. Пояснительная записка

Человек Путешествующий был всегда. Сначала «путешествия» были вызваны необходимостью добывания пищи, а затем в путешествиях стал преобладать научный характер – добывание знаний, открытие новых земель, всестороннее изучение Земли. Со временем интересы Человека Путешествующего расширились. Появился интерес культурный, не преследующий научных целей, не ведущий к открытиям для общества, но приносящий открытия для самого себя.

Туризм – важное средство воспитания, которое благодаря своему разнообразию и универсальности открывает широкие возможности практической подготовки маленького гражданина к большой жизни.

Суть туризма состоит в перемещениях человека (группы людей) в пространстве из места постоянного проживания в другие места.

Туризм – увлекательный, наполненный романтикой, вид активного отдыха, который помогает быстро восстанавливать свои силы и работоспособность.

И всё же туризм – это нечто большее, чем отдых. Это школа жизни, школа мужества. Туризм помогает ребятам объединиться, найти новых друзей. Нигде так ясно, как в туристских походах, не раскрываются личностные качества детей, не проявляются положительные и отрицательные черты характера. Походы имеют большую воспитательную ценность, так как в них хорошо сочетаются изучение своего края, воспитание нравственных качеств личности, оздоровление и физическое развитие, общественно – полезная деятельность и воспитание трудовых навыков. Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания края. Невозможно путешествовать, ничего не узнавая.

Программа объединения представляет детям широкий спектр возможностей для реализации «своего Я»:

- умение применять полученные на занятиях знания в повседневной жизни;
- умение работать в кругу друзей, чувствовать ответственность за свои действия перед коллективом, ощущать свою значимость;
- огромные коммуникативные возможности;
- умение вести себя в нестандартных ситуациях, не подвергаться панике;
- возможность проявления лидерских качеств детьми, не замеченными в школьных коллективах.

Следовательно, успехи ребёнка должны оцениваться не столько суммой знаний, умений и навыков, усвоенных в процессе обучения, сколько сформированными у него способностями принимать решения и самостоятельно действовать в непредвиденных ситуациях. Туризм – это именно тот вид работы с детьми, который способен направить воспитательный процесс на развитие инициативы и ответственности каждого ребёнка.

**Цель программы:** формирование положительных качеств личности ребёнка через занятия туризмом.

**Задачи:**

Образовательные:

- дать детям туристические умения и навыки в соответствии с программой;
- помочь в познании окружающего мира через путешествия;
- расширять знания детей по краеведению и географии, полученные в школе;
- дать основы экологического образования;
- готовить детей к самостоятельной жизни;
- учить разумной организации свободного времени.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества, такие как сострадание, доброта, чувство товарищества, взаимовыручка и др.;
- формировать дружный коллектив через совместную деятельность
- формировать потребность в занятиях туризмом;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать познавательную и творческую активность детей;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, сила);

- способствовать формированию настойчивости, терпения, силы воли, умения добиваться поставленной цели.

Занятия туризмом предполагают обязательное прохождение детьми медицинского осмотра. Для участия в походах производится дополнительный отбор детей по физической подготовке и состоянию здоровья соответственно категории похода.

В процессе обучения, кроме традиционных занятий, педагогу рекомендуется использовать такие **формы обучения**, как:

- занятия – практикумы;
- экскурсии местные и дальние;
- походы по разным видам туризма (пешие, лыжные, водные) разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности; экспедиционные походы;
- игры;
- соревнования, конкурсы;
- туристские слёты, сборы;
- тематические вечера;
- просмотр фото- и видеоматериалов.

Учебные занятия проводятся в кабинете, на спортивной площадке, на природе, это зависит от темы занятия. Реализация данной программы предусматривает регулярное проведение учебных и зачётных походов, а также ежегодную летнюю походную практику через создание на базе Дома детского творчества профильных туристских отрядов в летнем оздоровительном лагере.

Эффективному освоению данной программы способствует:

- постоянное подкрепление теоретических знаний практикой;
- атмосфера взаимопомощи и здоровый психологический климат в коллективе;
- соответствующая требованиям программы база туристского снаряжения и инвентаря;
- регулярное посещение детьми учебных занятий и активное участие в походах;
- поддержка со стороны родителей.

Успешному освоению программного материала способствуют также **основные принципы построения учебно – воспитательного процесса:**

1. Принцип систематичности и последовательности.

Все знания и умения даются детям последовательно с учётом взаимосвязи теории и практики, от простого к сложному.

2. Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.

Учёт темперамента, личностных и половых особенностей, а также социального положения позволяет комфортно чувствовать себя в коллективе каждому ребёнку, помогает поверить в свои силы и значимость. Опора на жизненный опыт детей.

3. Принцип наглядного обучения.

В теоретических занятиях необходимо присутствие дидактического и наглядного материала. В практических занятиях необходим неоднократный поэтапный и последовательный показ педагогом сложных практических действий.

4. Принцип практической значимости

Дети должны уметь применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

5. Принцип гибкости и вариативности

Содержание программы может несколько усложняться или упрощаться в зависимости от психофизических и возрастных особенностей обучающихся.

6. Принцип самостоятельности и самоуправления

Осуществляется через систему постоянных и временных (дежурных) должностей, имеющих определённый функционал жизненно важных обязанностей.

## 2. Организация образовательного процесса.

Программа реализуется в объединении дополнительного образования «Юный турист». Форма обучения: очная.

Программа рассчитана на детей 8 – 12 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям туризмом.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Количество детей в группе: 12-16 человек.

В зависимости от контингента детей учебно-тематические планы ежегодно корректируются. Обучение по программе ведётся на русском языке.

## 3. Учебно-тематические планы и содержание программы.

### Учебно-тематический план.

#### 1-ой год обучения

№	тема	количество часов		
		всего	теория	практ.
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>61</b>	<b>11</b>	<b>50</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма.	1	1	-
1.3	Личное и групповое снаряжение.	5	1	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
1.5	Подготовка к походу и путешествию.	6	1	5
1.6	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.7	Туристские должности в группе. Узлы.	8	1	7
1.8	Техника безопасности при проведении походов, занятий. Спасательные работы. Спуски, подъемы, переправы.	6	1	5
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	1	7
1.10	Туристские слеты, соревнования.	10	1	9
1.11	Подведение итогов похода.	6	1	5
<b>2</b>	<b>Топография.</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
2.1	Условные знаки.	4	1	3
2.2	Компас. Работа с компасом.	8	2	6
2.3	Способы ориентирования.	6	1	5
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентации.	10	2	8
<b>3</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные люди.	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	1	3
3.3	Изучение района путешествия.	6	2	4
3.4	Общественно полезная работа в походе, охрана природы.	4	1	3
<b>4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.	2	1	1

	Оказание первой медицинской помощи.	4	1	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
<b>5</b>	<b>Общая, специальная физ. подготовка.</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>
5.1	Влияние физических упражнений при занятиях туризмом.	2	1	1
	Врачебный контроль, предупреждение травм на тренировках и в походе.	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка.	10	1	9
5.3.	Специальная физическая подготовка.	10	1	9
6.	Походы	16	-	16
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>30</b>	<b>130</b>

Зачетные походы 1,2 и 3-ей степеней сложности проводятся вне сетки часов.

## Содержание программы 1-ой год обучения

### 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физическое и духовное развитие, оздоровление, воспитание самостоятельности. История развития туризма в России и в нашем городе. Виды туризма и их характеристика. Разрядные нормативы по туризму.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке и защите Родины. Общественно-полезная работа. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

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

Понятие и личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневных и трехдневных походов, требования к ним. Укладка рюкзака. Типы рюкзаков. Одежда для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Ремнабор. Хозяйственный набор.

#### Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров и их безопасность. Уборка места лагеря перед уходом. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатках.

#### Практические занятия.

Определение места для привалов и ночлегов. Разжигание костра.

#### 1.5. Подготовка к походу.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. План подготовки к походу. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### Практические занятия.

Составление плана похода, изучение маршрутов похода. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.6. Питание в туристском походе.

Значение питания в походе и его организация в 2-х и 3-х дневных походах. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### Практические занятия.

Приготовление пищи на костре, составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.

#### 1.7. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы, заместитель, завпит, командир по снаряжению, штурман, краевед, санитар, фотограф и др.

#### Практические занятия.

Выявления обязанностей по должностям в период подготовки, проведения походов и подведение итогов.

#### 1.8. Техника безопасности в походе. Спасательные работы. Спуск и подъем, переправа.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация и самостраховка. Правила поведения в населенных пунктах.

#### Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок.

#### 1.9. Правила движения в походе. Преодоление препятствий

Порядок движения в походе. Преодоление препятствий в парах. Страховка.

1.10. Туристские слеты и соревнования. Знакомство с положением о соревновании. Подведение итогов. Подготовка инвентаря, оборудования, выбор места. Ремонт и сдача инвентаря.

#### Практические занятия.

Участие в городских соревнованиях. Ремонт инвентаря.

#### 1.11. Подведение итогов похода.

Обработка материалов. Составление отчета о походе, схемы маршрута, изготовление фотографий, просмотр видеофильма. Выполнение творческих работ о походе.

#### Практические занятия.

Отчетный вечер по итогам похода. Составление отчета о походе.

## **2. Топография.**

### 2.1. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот. Характеристика местности по рельефу.

#### Практические занятия.

Изучение на местности изображение местных предметов. Топодиктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

### 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивные жидкостные компасы. Обращение с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасами: определение сторон горизонта, ориентирование по карте. Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным.

#### Практические занятия.

Ориентирование по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

### 2.3. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентирования: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Привязки по карте. Движение по легенде с помощью текста.

#### Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута на карте. Составление графика.

### 2.4. Ориентирование по местным предметам.

Определение азимута на солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Анализ пройденного маршрута. Ориентирование по местным предметам: церквям, деревьям, муравейникам, лишайникам, рекам.

#### Практические занятия.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на спортивной карте и топографической.

### **3. Краеведение.**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история.**

Климат, растительность, животный мир родного края и Угличского района. Известные люди нашего города и края. История Углича.

##### Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Оформление отчетов.

#### **3.2. Туристские возможности родного края, экскурсии, музеи.**

Интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

#### **3.3. Изучение района путешествия.**

Цели и задачи похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

##### Практические занятия.

Подготовка к походу.

#### **3.4. Общественно полезная работа в походе, охрана природы.**

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материала по истории, поисковая работа. Знакомство с правилами по охране природы. Охрана памятников истории.

##### Практическая работа.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материала. Знакомство с краеведческими объектами. Уборка территории.

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

#### **4.1. Личная гигиена туриста.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, закаливания, купание, баня. Закаливание солнцем. Гигиена обуви и одежды. Гигиеническая характеристика походов.

##### Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах. Подбор одежды и обуви для походов, уход за одеждой и обувью.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав аптечки для походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Солнечный удар, ожог.

##### Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи. Переноска пострадавшего. Изготовление простых носилок.

### **5. Общая и специальная подготовка.**

#### **5.1. Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. Врачебный контроль. Предупреждение травм на тренировках и в походах.**

Сведения о строении человека. Строение мышц и взаимодействие. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Порядок осуществления врачебного контроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение при занятиях туризмом. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Изучение простых комплексов упражнений на расслабление. Ведение дневника самоконтроля.

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

Развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста в походе и на тренировках. Требования к физической подготовке. Выбор места занятий. Индивидуальные занятия

по физической подготовке. Развитие физических и индивидуальных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы.

#### Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений на различные виды мышц.

Подвижные игры: баскетбол, футбол, волейбол, плавание, эстафеты.

Лыжные прогулки, бег по пересеченной местности.

Упражнения на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы.

## 5. Походы

### Учебно-тематический план 2-ой год обучения

№	тема	количество часов		
		всего	теория	практ.
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>61</b>	<b>10</b>	<b>51</b>
1.1	Воспитательная роль туризма.	1	1	-
1.2	Личное и групповое снаряжение.	5	1	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
1.4	Подготовка к походу и путешествию.	5	1	4
1.5	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.6	Туристские должности в группе. Узлы.	12	1	11
1.7	Техника безопасности при проведении походов, занятий. Спасательные работы. Спуски, подъемы, переправы.	10	1	9
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	1	7
1.9	Туристские слеты, соревнования.	4	1	3
1.10	Подведение итогов похода.	6	1	5
<b>2</b>	<b>Топография.</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>23</b>
2.1	Условные знаки.	5	1	4
2.2	Компас. Работа с компасом.	9	2	7
2.3	Способы ориентирования.	6	1	5
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентации.	9	2	7
<b>3</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные люди.	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	1	3
3.3	Изучение района путешествия.	4	1	3
3.4	Общественно полезная работа в походе, охрана природы.	4	1	3
<b>4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.	2	1	1
4.3	Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи.	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
<b>5</b>	<b>Общая, специальная физ. подготовка.</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
5.1	Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. Врачебный контроль, предупреждение травм на тренировках и в походе.	5	2	3
5.2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая	21	2	19

	подготовка.			
6.	Походы	16	-	16
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>160</b>	<b>28</b>	<b>132</b>

Зачетные походы 1,2 и 3-ей степеней сложности проводятся вне сетки часов.

## Содержание программы

### 2-ой год обучения

#### 1. Основы туристской подготовки – 61ч.

##### 1.1 Воспитательная роль туризма (1)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке и защите Родины. Общественно-полезная работа. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

##### 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение (5)

Понятие и личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и трехдневных походов, требования к ним. Укладка рюкзака. Типы рюкзаков. Одежда для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Ремнабор. Хозяйственный набор.

##### Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

##### 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы костров (6)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров и их безопасность. Уборка места лагеря перед уходом. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатках.

##### Практические занятия.

Определение места для привалов и ночлегов. Разжигание костра

##### 1.4 Подготовка к походу (5)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. План подготовки к походу. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

##### Практические занятия.

Составление плана похода, изучение маршрутов похода. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

##### 1.5 Питание в туристском походе (4)

Значение питания в походе и его организация в 2-х и 3-х дневных походах. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

##### Практические занятия.

Приготовление пищи на костре, составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.

##### 1.6 Туристские должности в группе. Узлы (12)

Должности постоянные и временные. Командир группы, заместитель, завпит, командир по снаряжению, штурман, краевед, санитар, фотограф и др.

##### Практические занятия.

Выявления обязанностей по должностям в период подготовки, проведения походов и подведение итогов.

Назначение узлов. Вязка узлов (встречный, брамшкотовый, академический, прямой, удавка, ткацкий, схватывающий, проводник, стремя, грейпвайн, булинь)

##### Практические занятия

Применение узлов в ГПТ

### 1.7 Техника безопасности в походе. Спасательные работы. Спуск и подъем, переправа (10)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация и самостраховка. Правила поведения в населенных пунктах.

#### Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок.

### 1.8 Правила движений в походе, преодоление препятствий (8)

Темп движения и дистанция в походе. Передвижение по дорогам. Письменный хронометраж. Расчёт скорости. Преодоление препятствий (сквозь чащу, буреломы, болота, переправа вброд, переправа над водой, переправа по льду через водоёмы и реки)

### 1.9 Туристские слеты и соревнования (4)

Знакомство с положением о соревновании. Подготовка инвентаря, оборудования, выбор места.

#### Практические занятия

Участие в городских соревнованиях.

### 1.10 Подведение итогов похода (6)

Подведение итогов. Обработка материалов. Составление отчета о походе, схемы маршрута, изготовление фотографий, просмотр видеofilьма. Выполнение творческих работ о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер по итогам похода.

#### Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт инвентаря.

## **2. Топография. – 29ч**

### 2.1 Условные знаки (5)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот. Характеристика местности по рельефу.

#### Практические занятия.

Изучение на местности изображение местных предметов. Топодиктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

### 2.2 Компас. Работа с компасом (9)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивные жидкостные компасы. Обращение с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасами: определение сторон горизонта, ориентирование по карте. Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным.

#### Практические занятия.

Ориентирование по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

### 2.3 Способы ориентирования (6)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентирования: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Привязки по карте. Движение по легенде с помощью текста.

#### Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута на карте. Составление графика.

### 2.4 Ориентирование по местным предметам (9)

Определение азимута на солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Анализ пройденного маршрута. Ориентирование по местным предметам: церквям, деревьям, муравейникам, лишайникам, рекам.

#### Практические занятия.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на спортивной карте и топографической.

## **3. Краеведение – 16ч.**

### 3.1 Родной край, его природные особенности, история (4)

Климат, растительность, животный мир родного края и Угличского района. Известные люди нашего города и края. История Углича.

#### Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Оформление отчетов.

### 3.2 Туристские возможности родного края, экскурсии, музеи (4)

Интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

### 3.3 Изучение района путешествия (4)

Цели и задачи похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

#### Практические занятия. Подготовка к походу.

### 3.4 Общественно полезная работа в походе, охрана природы(4)

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материала по истории, поисковая работа. Знакомство с правилами по охране природы. Охрана памятников истории.

#### Практическая работа.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материала. Знакомство с краеведческими объектами. Уборка территории.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 12ч**

### 4.1 Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний (2)

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, закаливания, купание, баня. Закаливание солнцем. Гигиена обуви и одежды. Гигиеническая характеристика походов.

#### Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах. Подбор одежды и обуви для походов, уход за одеждой и обувью.

### 4.2 Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Лекарственные растения. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав аптечки для походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Солнечный удар, ожог.

### 4.3. 4.4. Практические занятия.(8)

Формирование походной аптечки. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи. Переноска пострадавшего. Изготовление простых носилок.

## **5.Общая и специальная физическая подготовка – 26ч.**

### 5.1. Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. Врачебный контроль. Предупреждение травм на тренировках и в походах. (5)

Сведения о строении человека. Строение мышц и взаимодействие. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Порядок осуществления врачебного контроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение при занятиях туризмом. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Изучение простых комплексов упражнений на расслабление. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.2. Общая и специальная физическая подготовка (21)

Развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста в походе и на тренировках. Требования к физической подготовке. Выбор места занятий. Индивидуальные занятия по физической подготовке. Развитие физических и индивидуальных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы.

#### Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений на различные виды мышц.

Подвижные игры: баскетбол, футбол, волейбол, плавание, эстафеты.

Лыжные прогулки, бег по пересеченной местности.

Упражнения на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы.

## 6. Походы

### Учебно-тематический план 3 - й год обучения

№	тема	количество часов		
		всего	теория	практ.
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (в избранном виде туризма: пеший туризм, водный туризм).</b>	<b>46</b>	<b>7</b>	<b>39</b>
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение в водном походе, пешем походе.	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.	8	2	6
1.3.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	8	1	7
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	-	4
1.5.	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий.	8		8
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия.	6	1	5
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
2.1.	Топографическая съемка.	6	2	4
2.2.	Соревнования по ориентированию.	8	1	7
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
3.1.	Изучение района путешествия.	4	1	3
3.2.	Общественно полезная работа на маршруте.	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.	4	1	3
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	6	1	5
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
5.1.	Врачебный контроль.	2	-	2
5.2.	Общая физическая подготовка.	8	-	8
5.3.	Специальная физическая подготовка.	8	-	8
<b>6.</b>	<b>Основы судейской подготовки.</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
6.1.	Организация и судейство вида «ориентирование».	3	1	2
6.2.	Организация и судейство вида «туристская техника».	4	1	3
6.3.	Организация и судейство вида «КТМ»	5	1	4
6.4.	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	3	1	2
6.5.	Организация старта и финиша.	5	1	4
6.6.	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	2	1	1
6.7.	Организация судейства этапов.	6	1	5
6.8.	Методика судейства соревнований по видам туризма.	4	1	3
6.9.	Судейство соревнований	8	-	8
<b>7.</b>	<b>Изготовление снаряжения.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>8.</b>	<b>Походы</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>160</b>	<b>23</b>	<b>137</b>

## **Содержание программы**

### **3 - й год обучения**

#### **1. Туристская подготовка**

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Особенности личного снаряжения и группового снаряжения (гермомешки, ремнабор, сапоги, накидка, палатка «Зима», головные уборы, спасательные жилеты). Общие требования к ним: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке, гигиеничность. Примуса и газовые горелки. Правила безопасности. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система. Разборные печи для зимних походов. Источники света: фонари, свечи.

##### Практические занятия.

Работа с примусом и газовой горелкой, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Изготовление и ремонт личного и группового снаряжения.

##### 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Особенности организации туристского быта в зимних и водных походах, привалы и ночлеги в пешем походе. Особенности бивака на дневке, полудневке, туристская баня, стирка и сушка белья, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в турпоходе, на слете, соревнованиях. Строительство простых сооружений: туалетов, столов, навесов, мостков.

##### Практические занятия.

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором. Устройство лагеря на слете.

##### 1.3 Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Переноска и транспортировка байдарок, палаток, кострового оборудования. Конструирование и изготовление туристского снаряжения. Изготовление таганков и тросиков для конкурса «Робинзон». Ремонт палаток, байдарок в процессе учебных занятий.

##### 1.4. Подготовка к походу, путешествию.

##### Практические занятия.

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия. Разработка маршрута и графика по дням. Подготовка карт. Прохождение врачебного контроля. Обязанности в походе. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к походу.

##### 1.5. Питание в походе.

##### Практические занятия.

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в населенных пунктах. Пополнение продуктов питания. Приготовление пищи на костре, примусах. Сбор и использование дикорастущих растений.

##### 1.6. Техника преодоления препятствий.

##### Практические занятия.

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

##### 1.7. Подведение итогов туристского путешествия.

##### Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов

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

##### 2.1. Топографическая съемка.

Маршрутная глазомерная съемка. Методы съемки в походах. Способы съемки ситуации: способ засечки, полярный способ. Последовательность съемки. Камеральные работы. Планшет для съемки.

## 2.2. Соревнования по ориентированию.

Участие в соревнованиях, разбор результатов, анализ путей движения.

## **3. Краеведение**

### 3.1..Изучение района путешествия.

Изучение района похода в зависимости от целей, стоящих перед группой. Транспортные пути, проезд. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Экскурсионные объекты на маршруте.

#### Практические занятия.

Изучение материалов, знакомство с отчетами туристских групп. Установление связи с местными организациями.

### 3.2.Общественно полезная работа на маршруте.

#### Практические занятия.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры. Работа среди местного населения. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

## **4Обеспечение безопасности**

### 4.1.Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность, сплоченность группы- залог успешных ее действий. Лидеры в группе - их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления препятствий. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

#### Практические занятия.

Психологический тренинг участников (проводит психолог). Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

### 4.2.Оказание первой доврачебной помощи.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечений. Остановка кровотечения из носа, десны, уха, из пищеварительного тракта. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, током. Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

#### Практические занятия.

Оказание помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

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

### 5.1.Врачебный контроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия. Спортивный массаж и его применение.

#### Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля 2 раза в год. Изучение приемов самомассажа.

### 5.2.Общая физическая подготовка.

#### Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Подъемы, спуски по крутым оврагам. Элементы скалолазания ГПТ. Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание, бег.

### 5.3.Специальная физическая подготовка.

### Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом в заданную точку. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Лыжная подготовка - движение на лыжах по равнинной местности и пересеченной. Спуски и подъемы. Торможение. Тропление лыжни. Туристская техника. Движение по ровной и сильно пересеченной местности, по лесу через кустарник и завалы, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

## **6. Основы судейской подготовки**

### **6.1. Организация и судейство вида «Ориентирование».**

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, расстояние на глаз, прокладывание азимутального маршрута, поиск КП по заданным азимутам и с помощью карты. Виды и характер соревнований по ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях: опасные места на дистанции, информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

### Практические занятия.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады на старте, финише. Участие в подготовке дистанции.

### **6.2. Организация и судейство вида «Туристская техника».**

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета и этапы туристской техники. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Ознакомление с дистанцией и способы прохождения. Работа секретариата на этапе. Подведение итогов. Обеспечение безопасности на дистанции. Прием этапов судьей-инспектором. Описание отдельных технических этапов. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

### Практические занятия.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований, работа в различных бригадах.

### **6.3. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».**

Содержание соревнований, их командный характер. Длины дистанций, количество этапов. Участники соревнований. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка отдельных этапов. Документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных технических этапов.

### Практические занятия.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

### **6.4. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.**

Цели и задачи конкурсной программы. Зачетные и незачетные конкурсы. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую фотографию, видеофильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и самодеятельности. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

### Практические занятия.

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

### **6.5. Организация старта и финиша.**

Вид старта. Комплектование судейской бригады, распределение обязанностей. Выбор места старта и финиша. Обеспечение документацией. Работа судейской бригады во время соревнований. Хронометраж.

Практические занятия.

Работа в составе судейской бригады.

6.6. Обеспечение безопасности туристских соревнований.

Выбор района проведения соревнований. Поддержание порядка и дисциплины во время соревнований. Медицинское обеспечение. Организация противопожарных мероприятий. Спасательные работы. Инспектирование дистанции с точки зрения безопасности. Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Обязательная проверка самодельного снаряжения. Транспортное обеспечение. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Практические занятия.

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховки.

6.7. Организация судейства этапов.

Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оформление этапов и места работы судей. Судейская страховка. Инструктаж судей: показ дистанции и ее прохождение. Нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Судейская документация и ее оформление. Хронометраж прохождения, дистанции, контрольное время.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях, постановка дистанции, участие в судействе на городских соревнованиях.

6.8. Методика судейства.

Правила оценки различных нарушений. Объективность, доброжелательность, знание правил. Судейские карточки для нарушений. Подробное изучение системы штрафов.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях и судействе по отдельным видам туризма.

**7. Изготовление снаряжения**

Ремонт туристского инвентаря. Изготовление туристского снаряжения: Таганок. Кружки. Ложки. Тарелки. Чехлы для топоров.

## **4. Календарный учебный график на 2025-26 уч.год**

### **4. Результативность образовательного процесса.**

**Минимум знаний, умений и навыков (1 год обучения):**

название разделов	знания	умения и навыки
1. Основы туристической подготовки.	Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юного туриста. Предъявляемые требования к туристскому снаряжению. Основные требования к месту бивака и привала. Основные типы костров и их	Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, уход за снаряжением. Установка палатки, разведение костра, заготовка дров. Составление плана похода. Составление меню. Фасовка продуктов

	значения. Меры безопасности при обращении с огнем. Основные требования к продуктам. Правила хранения продуктов. Основные правила движения групп на маршруте. Меры безопасности в походе. Виды туристских соревнований. Порядок подведения итогов.	питания. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил и норм поведения. Использование самостраховки. Вязание узлов. Участие в туристских соревнованиях. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.
2. Топография и ориентирование.	Группы условных знаков. Устройство компаса. Стороны горизонта. Понятие азимута. Способы ориентирования с помощью карты. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам.	Определять масштаб и расстояние по карте. Читать карту. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по местным предметам.
3. Краеведение.	<i>Истории своего края.</i> Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи, улицы. Планирование маршрута. Сбор краеведческих сведений о районе похода. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Разработка маршрута по интересным местам нашего края. Разработка маршрута, сбор краеведческого материала и сведений. Изучение краеведческих объектов.
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка. Правила оказания медицинской помощи при солнечном ударе и ожогах, обморожении. Наложение повязок. Способы транспортировки.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для похода. Подбор медицинской аптечки (групповой и личной). Применение медицинских препаратов. Оказание первой доврачебной помощи. Изготовление носилок.
5. Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о строении организма. Влияние физических упражнений. Значение регулярной общей физической подготовки и похода. Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Осуществление контроля. Выполнение нормативов по физической подготовке.

**Минимум знаний, умений и навыков (2 год обучения):**

название разделов	знания	умения и навыки
1. Основы туристской подготовки.	Роль туризма в формировании характера человека, воспитание патриотизма. История туризма, знаменитые русские путешественники и их значение в исследованиях. Виды туризма. Требования к туристскому снаряжению. Кухонное оборудование для походов. Использование снаряжения для краеведческих работ. Основные требования к организации	Составление перечня личного и группового снаряжения. Обеспечение основным туристским снаряжением в зимних походах. Ремонт основного туристского снаряжения (палаток, байдарок, одежды). Установка палатки в различных погодных условиях. Планирование места для бивака. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра в экстремальных условиях. Самостоятельное составление меню.

	бивака. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Основные принципы подбора группы и распределение обязанностей. Составление графика похода. Значение, режим и особенности многодневного похода. Планирование нитки маршрута. Характеристика естественных препятствий. Обеспечение безопасности в туризме и меры их исключения. Планирование маршрута при аварийной ситуации. Организация страховки путем коллективных действий.	Фасовка и упаковка продуктов. Описание участков маршрута с использованием литературы. Фотосъемка и видеосъемка. Составление меню и списка продуктов питания. Приготовление пищи на костре. Преодоление естественных препятствий в экстремальных условиях. Правильный выход из аварийной ситуации. Отработка умений выживания в экстремальных условиях. Действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма.
2. Топография и ориентирование.	Понятие о топографической карте. Назначение туристских и спортивных карт. Азимутальное движение на ориентир-предмет. Влияние местных предметов на работу компаса. Особенности ориентирования в различных природных условиях: на воде, при зимних погодных условиях.	Моделирование рельефа в естественных условиях. Выбор путей движения по туристским картам. Взятие контрольных пунктов с точным азимутом. Местонахождение на различных картах. Ориентирование по местным предметам. Участие в туристских соревнованиях по ориентированию.
3. Краеведение.	История своего края, памятники, окружающие нас. Техника проведения краеведческих наблюдений, их фиксация. Правила сбора редкого материала.	Разработка маршрутов по Угличскому району. Оформление собранного материала, составление отчетов.
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Состав медицинской аптечки, хранение и дозировка медицинских препаратов. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Профилактика при отравлениях пищевыми продуктами.	Уход за телом, одеждой и обувью. Приемы массажа. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.
5. Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Роль органов дыхания и кровообращения при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ. Значение врачебного контроля.	Выполнение спортивных норм по ОФП. Самостоятельное контролирование физического состояния после нагрузки (пульс-работа сердца). Измерение пульса при нагрузках.

**Минимум знаний, умений и навыков (3 год обучения)**

Название разделов	знания	умения и навыки
1. Туристская	Особенности личного	Пользование примусом «Шмель».

подготовка (в избранном виде туризма: пеший туризм, водный туризм).	снаряжения и группового. Правила безопасности в походе. Особенности организации бивака в пешем и водном походе. Выбор района путешествия. Меры безопасности в походе. Дистанция в туристских походах. Лекарственные травы и их использование в пищу.	Использование страховки. Изготовление и ремонт снаряжения. Постройка простых шалашей, укрытий. Установка палатки, правильный выбор места. Составление графиков и схем маршрута. Оформление отчетов о походе и документации. Упаковка контейнерным способом. Самостоятельное приготовление пищи в полевых условиях. Передача опыта приготовления пищи учащимся 1-2 годов обучения.
2. Топография и ориентирование.	Понятие о топографической съемке. Оформление картосхем. Методы съемки в походных условиях. Корректировка спортивных карт. Техника снятия угловых величин. Техника рисовки.	Выполнение камеральных работ. Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Техническое изображение и техника рисовки карт. Копирование оригиналов карт. Ориентир.
3. Краеведение.	Основные цели и задачи похода, стоящие перед группой. Сбор краеведческого материала о районе похода и памятниках, находящихся на маршруте. Экскурсионные объекты на маршруте.	Подробное изучение памятников архитектуры. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Составление отчетов и графиков движения. Разработка подробных маршрутов по Угличскому району. Осуществление природоохранной работы во время похода. Использование видеосъемок на маршруте.
4. Обеспечение безопасности.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и выход из них. Правильный подбор участников в сложные туристские походы. Организация и тактика поиска группы. Правила оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и укусах, пищевых отравлениях. Приемы транспортировки пострадавшего.	Осуществление выхода из экстремальной ситуации самостоятельно. Подбор группы по возрастным особенностям и индивидуальным качествам. Оказание первой доврачебной помощи: обработка ран, поражение молнией, током. Подбор аптечки в многодневные походы. Изготовление носилок из подручных средств, транспортировка в трудно проходимых местах: подъемы, спуски, заросли, пески.
4. Общая и специальная физическая подготовка.	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система и влияние ее на организм. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Меры и предупреждение переутомления при занятиях и в походах. Роль физических упражнений на организм при нагрузках. Техника туристского передвижения по трудно пересеченной местности.	Осуществление контроля и самоконтроля. Строение и работа органов пищеварения при нагрузках. Осуществление страховки при спасательных работах. Разработка комплекса упражнений. Движение на лыжах по пересеченной местности.

6. Основы судейской подготовки.	Организация и судейство по туристскому и спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Безопасность участников в проведении соревнований. Виды и характер соревнований по туртехнике. Примерные элементы полосы препятствий. Обеспечение технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за ошибки. Содержание конкурсов. Порядок определения результатов. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Снаряжение для организации страховки и самостраховки.	Планирование дистанции на местности. Изготовление простейшего оборудования для ориентирования. Информирование участников о действиях при потере ориентировки. Участие в подготовке дистанции. Выбор района соревнований и установка оборудования этапов. Судейство соревнований по туртехнике в различных бригадах. Подготовка документации по КТМ. Организация и проведение туристских конкурсов. Судейство конкурсов. Выбор полигона для спасательных работ. Работа с хронометром на соревнованиях. Организация противопожарных мероприятий. Использование фото и видео аппаратуры.
---------------------------------	--	---

## 6. Обеспечение программы:

### 1. *Кадровое обеспечение.*

Руководителем творческого объединения «Юный турист» может быть только педагог, увлекающийся туризмом, любящий походную романтику, проявляющий постоянную заботу о детях во время путешествий. Для лучшего освоения программы могут привлекаться и следующие специалисты:

- медицинский работник;
- турист-горник;
- учитель экологии;
- инструктора школьного туризма.

### *Методическое обеспечение.*

- раздаточный и наглядный материал;
- специальная литература;
- методические разработки по различным видам туризма;
- учебные видеофильмы и кинофильмы;
- слайды;
- творческие встречи с туристскими объединениями других городов области с целью обмена опытом.

### *Материально-техническое обеспечение.*

- спальные мешки 26 штук
- спальные коврики 20 штук
- палатки 10 штук

■ палатка «Зима»	1 штука
■ байдарки «Таймень-2,3»	11 штук
■ катамараны «Кулик»	4 штуки
■ компасы	9 штук
■ спасательные жилеты	10 штук
■ примус туристский	3 штуки
■ карабины	15 штук
■ транспортиры	10 штук
■ страховочная система	15 штук
■ набор туристских котлов	2 штуки
■ лыжи туристские	5 пар
■ костюмы туристские	10 комплектов
■ фал капроновый	40 метров
■ шлем хоккейный	10 штук

(для сплавления на байдарках)

■ цветные карты	100 штук
■ рюкзаки	15 штук
■ ведра эмалированные	4 штуки
■ тент	3 штуки
■ топоры	2 штуки
■ пилы	2 штуки
■ комплект кострового оборудования	1 штука
■ газовая плита (для прак- тических занятий в помещении)	1 штука
■ ремнабор	комплект

Необходимо финансирование походов, экскурсий, соревнований.

## 7. Мониторинг образовательных результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

**Входной контроль (только на 1 г.о.)** проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года после прохождения темы. Используются такие методы, как наблюдение за выполнением практических заданий, опрос, контрольные испытания, где обучающиеся могут применить свои знания на практике (отслеживается теоретическая и практическая подготовка). Проводятся соревнования внутри объединения по ТБ, топографии, вязке узлов и др.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании полугодия в форме тестирования (теоретические знания).

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в форме похода (турслет) с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний и умений. Также учитывается результативность участия детей в соревнованиях различного уровня в течение года.

### Критерии оценивания.

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1.Освоенность образовательной программы	<p><b>Ниже среднего уровень</b> (обучающийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)</p> <p><b>Средний уровень</b> (объём усвоенных знаний составляет более половины)</p> <p><b>Высокий уровень</b> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных</p>	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

		программой)	
	2. Владение специальной терминологией	<b>Ниже среднего</b> (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) <b>Средний уровень</b> (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой) <b>Высокий уровень</b> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<b>Ниже среднего</b> (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) <b>Средний уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца) <b>Высокий уровень</b> (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться источниками информации	<b>Ниже среднего</b> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) <b>Средний уровень</b> (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) <b>Высокий уровень</b> (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	

## 8. Информационные источники:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», М., «Просвещение», 1982г.
2. Г.С.Усыкин «В классе, в парке, в лесу» игры и соревнования юных туристов, М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
3. Ю.С.Константинов «Туристские слеты и соревнования учащихся», М., ЦДЮТур МО РФ, 2000г.
4. Г.С.Чеурин «Модель экологического воспитания молодежи для регионов Севера», Полярск, 1989г.
5. П.И.Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., 1989г.
6. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной Среды», М., 1983г.
7. В.И.Ганопорльский «Организация и подготовка спортивного туристского похода», 1986г.
8. В.Г.Волович «Как выжить в экстремальных условиях» ж. «Физкультура и спорт», №6, 1990г.
9. Ю.В.Репин, В.А.Шабунин, В.А.Середа «Основы безопасности человека в экстремальных условиях», Е., 1995г.
10. Г.И.Щукина «Педагогика школы», М., «Просвещение», 1977г.
11. Я.Л.Коломинский «Человек: Психология», М., «Просвещение», 1986г.
12. Г.С.Чеурин «Школа экологического выживания», Е., 1995г.
13. Закон Российской Федерации об образовании, МП «Новая школа», 1992г.
14. Конвенция о правах ребенка. «Вестник образования», №8, 1993г.
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», М., «Просвещение», 1982г.
16. Г.С.Усыкин «В классе, в парке, в лесу» игры и соревнования юных туристов, М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
17. Ю.С.Константинов «Туристские слеты и соревнования учащихся», М., ЦДЮТур МО РФ, 2000г.

18. Г.С.Чеурин «Модель экологического воспитания молодежи для регионов Севера», Полярск, 1989г.
19. П.И.Лукиянов «Зимние спортивные походы», М., 1989г.
20. В.Г.Волович «Человек в экстремальных условиях природной Среды», М., 1983г.
21. В.И.Ганопорльский «Организация и подготовка спортивного туристского похода», 1986г.
22. В.Г.Волович «Как выжить в экстремальных условиях» ж. «Физкультура и спорт», №6, 1990г.
23. Ю.В.Репин, В.А.Шабунин, В.А.Середа «Основы безопасности человека в экстремальных условиях», Е., 1995г.
24. Г.И.Щукина «Педагогика школы», М., «Просвещение», 1977г.
25. Я.Л.Коломинский «Человек: Психология», М., «Просвещение», 1986г.
26. Г.С.Чеурин «Школа экологического выживания», Е., 1995г.
27. Закон Российской Федерации об образовании, МП «Новая школа», 1992г.
28. Конвенция о правах ребенка. «Вестник образования», №8, 1993г.

Приложение.

### **Контрольно-измерительные материалы (примеры заданий).**

Вопросы теоретической и практической частей КИМ отражают содержание материала по основным темам программы. Выполнение тестовых заданий проводится письменно. Время на выполнение тестовых заданий - 20 минут. Ответы на вопросы практической части даются в устной форме с элементами показа и письменной форме. На подготовку ответа дается до 20 минут. Оценивание ответов проводится по бальной системе. Общее время на выполнение всех заданий 40 минут.

## **1. Основы туристической подготовки**

### **Тест: Поход и факторы риска**

*1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?*

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

## **2. Топография и ориентирование**

### **Тест: Азимут и движение по нему**

*2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?*

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

## **3. Выживание в природной среде**

### **Тест: Экстремальные ситуации в природной среде. Добывание пищи и воды.**

*3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?*

- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;

г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

#### **4. Первая доврачебная помощь.**

**Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

#### **5. Туристическая подготовка**

**Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.**

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

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

**Тест: Оказание первой доврачебной помощи.**

10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

*11. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?*

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

## **7. Туристическая подготовка**

**Тест: Личное и групповое снаряжение.**

*12. Что относится к групповому снаряжению?*

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

*13. Что относится к личному снаряжению?*

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

## **8. Краеведение**

**Тест: Родной край.**

*14. Сколько городов в Курганской области?*

- а) 2;
- б) 6;
- в) 9;
- г) 11.

## **9. Основы ориентирования**

**Тест: определение сторон горизонта по местным предметам.**

*15. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?*

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

## **10. Краеведение и экология.**

**Тест: Общегеографическая характеристика Курганской области.**

*16. На какой равнине расположена Курганская область?*

- а) Русская равнина;
- б) Волдайская возвышенность;
- в) Западно – сибирская низменность;
- г) Средне – русская возвышенность.

## **11. Обеспечение безопасности в походе.**

**Тест: Правила движения группы.**

*17. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?*

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

## **12. Судейская подготовка.**

### **Правила и обязанности судей, состав судейской коллегии.**

*18. Какие специалисты входят в состав главной судейской коллегии?*

- а) судья – инспектор;
- б) начальник дистанции;
- в) старший судья на этапе;
- г) судья на старте;
- д) заместитель главного судьи;
- е) судья по награждению;
- ж) судья при участниках.

## **13. Спортивное ориентирование.**

### **Тест: Понятие о рельефе.**

*19. Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?*

- а) – овраг;
- б) – долина;
- в) – лощина

*Правильные ответы:*

- 1 – в,г; 11 – в,г;
- 2 – в, г; 12 – а;
- 3 – в, г; 13 – б;
- 4 – г; 14 – в;
- 5 – а; 15 – в;
- 6 – в; 16 – г;
- 7 – в; 17 – в;
- 8 – г; 18 – а,б,д;
- 9 – а, в; 19 – б.
- 10 – в,г;

## **Практическая часть**

### **Билет №1**

- 1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.
- 2. Написать минимальный список медицинской аптечки
- 3. Завязать узлы, предназначенные для связывания верёвок разного диаметра.

### **Билет № 2**

- 1. Выполнить движение по заданному азимуту.
- 2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
- 3. Определить стороны света по природным признакам.

### **Билет №3**

- 1. Определить топографические знаки на карте.
- 2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.

### **Билет №4**

- 1. Определить время по компасу и солнцу.
- 2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедрa, голени, плеча, предплечья).

### **Билет №5**

- 1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
- 2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).

3. Определить по ориентиру азимут.

**Билет №6**

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета.

**Билет №7**

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров (нодья, колодец, шалаш).

**Билет №8**

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

**Билет №9**

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета.
3. Связать узлы (стрема, булинь, двойной проводник).

**Билет №10**

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

**Билет №11**

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

**Билет №12**

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

**Билет №13**

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

