

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

Директор

«Утверждаю»

М.Л.Буцких

«30.09.2025» г.  
Приказ № 111-О от 30.09.2025



Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Спортивный туризм»**

Программа рекомендована для детей 10-16 лет

Срок реализации – 4 года

Направленность: туристско-краеведческая

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Толокнова Елена Вячеславовна

г. Углич  
2025 г

## **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 расширялись. 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 «Спортивный туризм» 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.

Данная программа реализуется в течение 4-х лет и предполагает **2 этапа обучения:**

**1 этап** (1-2 года обучения) - получение детьми базовых знаний по различным видам туризма: пешему, горному, водному, лыжному.

Учащиеся, успешно прошедшие базовый курс обучения, по желанию переводятся на **2 этап** (3-4 год обучения) и получают более глубокие знания по всем видам туризма. Составной частью программы является подпрограмма «Школа экологического выживания» для детей 2-го года обучения, которая занимает 50 часов в учебно – тематическом плане.

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.

Содержание занятий первого года обучения несёт, в основном, теоретическую нагрузку познавательного характера. Содержание второго и третьего годов обучения предполагает в большей степени практические занятия (походы, экспедиции, экскурсии, соревнования). 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.

Отдельные темы программы («Топографическая подготовка», «Ориентирование» и др.) являются углублением и расширением получаемых детьми в общеобразовательной школе знаний по географии.

Учебные группы формируются в зависимости от набранного к началу учебного года контингенту. Допускается комплектация групп по следующим признакам:

- по годам обучения;
- по возрасту;
- по режиму занятий в общеобразовательной школе (1-ая или 2-ая смена);
- по принципу дружбы и взаимных симпатий.

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 самодеятельности и самоуправления*

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

Руководителем объединения «Спортивный туризм» может быть только педагог, увлекающийся туризмом, любящим походную романтику, проявляющий постоянную заботу о детях во время путешествий. Для лучшего освоения программы могут привлекаться следующие специалисты:

- медицинский работник;
- турист – горник;
- педагог – краевед;
- педагог – эколог;
- инструктора школьного туризма.

Программа рассчитана на детей 10 – 16 лет. Режим занятий:

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

2,3,4 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа либо 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

**Учебно-тематический план  
1-ый год обучения**

№	т е м а	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, музеи.	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
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

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

## ***Содержание программы 1-го года 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 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.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию 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 топознаков 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.

## ***Минимум знаний, умений и навыков к концу 1-го года обучения***

<b>название разделов</b>	<b>знания</b>	<b>умения и навыки</b>
1.Основы туристской 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 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.	Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, уход за снаряжением. Установка палатки, разведение костра, заготовка дров. Составление плана похода. Составление меню. Фасовка продуктов 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>Основные требования по истории и своему краю.</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.

В конце 1-го года обучения учащиеся должны выполнить нормативы на значок «Юный турист России» и совершить поход 3-й степени сложности.

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

<b>№</b>	<b>т е м а</b>	<b>количество часов</b> <b>всего теория</b> <b>практика</b>		
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>65</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-
1.2	Личное и групповое снаряжение, специальное.	8	2	6
1.3	Организация туристского быта.	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	10	2	8
1.5	Питание в походе.	10	2	8
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	16	4	12
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	8	1	7
1.8	Действия группы в аварийных ситуациях.	10	2	8
1.9	Подведение итогов туристского путешествия.	12	2	10
<b>2.</b>	<b>Топография, ориентирование.</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2	Компас, работа с компасом.	6	2	4
2.3	Измерение расстояния.	3	1	2
2.4	Глазомерная съемка (полярная, ходовая).	8	2	6
2.5	Ориентирование по местным предметам.	8	2	6
2.6	Соревнования по ориентированию.	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Школа выживания.</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
<b>4.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	1	1
4.2	Изучение района путешествия.	6	2	4
4.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	1	5
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	3	1	2
5.3	Оказание первой медицинской помощи.	4	1	3
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего (вязка носилок).	3	1	2
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1	1	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2
6.3	Специальная и общефизическая подготовка. Специальные физические упражнения.	17	-	17
	<b>Итого :</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

## ***Содержание программы 2-ой год обучения***

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

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

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

История освоения России, знание русских путешественников. История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, водный, горный. Разрядные требования.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних походов: тростики, топора, топоры, пилы, ремнабор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнурсы.

#### **Практические занятия.**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Наличие питьевой воды, дров. Отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Организация бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

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

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия.**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление отчетов о походе.

#### **1.5. Питание в туристском походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### **Практические занятия.**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Техника и тактика в туристском походе.**

Техника планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Дневки. Изучение сложных участков маршрута. Подведение итогов дневных переходов. Характеристика препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, болота. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травяной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов.

### Практические занятия.

Обработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективная опасность: недостаточная физподготовка, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, пренебрежение страховкой, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективная опасность: резкое изменение погоды, технически сложные участки. Разбор и анализ несчастных случаев.

#### 1.8. Действие группы в аварийных ситуациях.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

### Практические занятия.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Проведение похода на выживание «Робинзон».

#### 1.9. Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки по итогам похода.

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

### 2.1. Топография и спортивная карта.

Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее значение. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

### Практические занятия.

Упражнения на запоминание топографических знаков. Выбор путей движения группы.

### 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### Практические занятия.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Участие в соревнованиях.

### 2.3. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.

### Практические занятия.

Измерение шага. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

### 2.4. Глазомерная съемка (полярная, шаговая).

Использовать способ засечки. Дать первые навыки.

### 2.5. Ориентирование по местным предметам.

Определение сторон горизонта при помощи солнца, луны, Полярной звезды, местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Использование троп, рек, ручьев, жилья.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

**2.6. Соревнования по ориентированию.**

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе, соревнования по выбору. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**3. Школа выживания (см. подпрограмму) – 50 часов.**

**4. Краеведение.**

**4.1. Туристские возможности родного края.**

Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события. Знаменитые земляки. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные. Музеи. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

**4.2 Изучение района путешествия.**

Практические занятия.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, литературой и другими источниками. Пути подъезда к маршруту.

**4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.**

Деятельность по охране природы в условиях похода. Приведение в порядок Грехова ручья - очистка от мусора. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Снять фильм об исторических памятниках на реке Сить. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техническое наблюдение и организации: видео и фотосъемка, составление схем участков маршрута.

Практические занятия.

Сбор материала о маршруте. Участие в работе среди местного населения.

**5. Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь.**

**5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах.

**5.2. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.**

Состав и перечень походной аптечки. Хранение и транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка.

Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

### 5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы: переутомление, утопление, предупреждение и лечение ангины, отравления грибами, ядовитыми ягодами и растениями, пищевые отравления, ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, солнечном ударе.

#### Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Положение тела при транспортировке. Вязка носилок из подручных средств. Способы транспортировки: на руках, носилках, при помощи наплечных лямок.

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

### 6.1. Краткое содержание о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система и ее влияние на организм в походных условиях.

### 6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Настроение в походных условиях. Утомление, перетренировка и меры предупреждения в процессе тренировки.

#### Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля 2 раза в год.

### 6.3. Общая физическая подготовка.

#### Практические занятия.

Общие физические упражнения на ноги, туловище, упражнения для рук. Подвижные игры, футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты, бег на 60м. Лыжный спорт - прохождение на лыжах дистанций 3,5км, катание с гор. Гимнастические упражнения на перекладине- подтягивание. Плавание в летний период.

Специальные физические упражнения для развития выносливости -бег в равномерном темпе. Туристские походы (однодневные и многодневные).

Плавание в бассейне. Бег по пересеченной местности. Упражнения на ловкость и развитие силы. Упражнения для развития гибкости.

## **Минимум знаний, умений и навыков к концу 2-го года 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	Составление перечня личного и группового снаряжения. Обеспечение основным туристским снаряжением в зимних походах. Ремонт основного туристского снаряжения (палаток, байдарок, одежду). Установка палатки в различных погодных условиях. Планирование места для бивака. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра в

	<p>краеведческих работ. Основные требования к организации 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.</p>	<p>экстремальных условиях. Самостоятельное составление меню. 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.</p>
2. Топография и ориентирование.	<p>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.</p>	<p>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.</p>
3. Краеведение.	<p>История своего края, памятники, окружающие нас. Техника проведения краеведческих наблюдений, их фиксация. Правила сбора редкого материала.</p>	<p>Разработка маршрутов по Угличскому району. Оформление собранного материала, составление отчетов.</p>
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	<p>Гигиенические требования при занятиях туризмом. Состав медицинской аптечки, хранение и дозировка медицинских препаратов. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Профилактика при отравлениях пищевыми продуктами.</p>	<p>Уход за телом, одеждой и обувью. Приемы массажа. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.</p>
5. Общая физическая подготовка.	<p>Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Роль органов дыхания и кровообращение при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ. Значение врачебного контроля.</p>	<p>Выполнение спортивных норм по ОФП. Самостоятельное контролирование физического состояния после нагрузки (пульс-работа сердца). Измерение пульса при нагрузках.</p>

После окончания 2-го года обучения учащиеся должны выполнить нормы 3-го взрослого разряда по туризму и получить удостоверение «Инструктор школьного туризма».

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

<b>№</b>	<b>т е м а</b>	<b>количество часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практ.</b>
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>46</b>
1.1	Введение в образовательную программу.	2	2	
1.2	Основы туристской подготовки.	2	2	
1.3	Исследование индивидуальных психологических особенностей, учащихся (врачебный контроль).	2	2	
1.4	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице и в микрорайоне. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	4	2	2
1.5	Личное и групповое туристское снаряжение в водном походе, пешем походе. Уход за одеждой и обувью.	12	4	8
1.6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.	16	2	14
1.7.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	4	1	3
1.8.	Питание в туристском походе.	8	1	7
1.9.	Техника преодоления естественных препятствий.	14	2	12
<b>2.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
2.1.	Утраченные памятники археологии, архитектуры и природы Ярославской области (Угличского района)	8	4	4
2.2	Самобытная культура народов Ярославского края.	2	2	
2.3	Охрана природы.	4	2	2
2.4.	Растительный и природный мир. Полезные ископаемые	6	2	4
<b>3.</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
3.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.	2	1	1
3.2.	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Транспортировка пострадавшего при различных травмах. Изготовление носилок и волокуш.	6	2	4
3.3.	Оказание первой доврачебной помощи.	8	1	7
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
4.1.	Общая физическая подготовка. (Спортивные игры, волейбол, бег на лыжах, кросс по пересеченной местности).	12	2	10
4.2.	Специальная физическая подготовка. (Упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, силу. Техническая туристская подготовка).	8	-	8
<b>5.</b>	<b>Основы судейской подготовки.</b>	<b>64</b>	<b>11</b>	<b>52</b>
5.1.	Организация и судейство вида «ориентирование».	8	1	7
5.2.	Организация и судейство вида «туристская техника».	8	1	7
5.3.	Организация и судейство вида «КТМ»	10	1	9
5.4.	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	6	1	5
5.5.	Организация и судейство вида «спасательные работы».	10	2	8

5.6.	Охрана природы при проведении слетов и соревнований.	4	1	3
5.7.	Организация старта и финиша.	6	2	4
5.8.	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	2	1	1
5.9.	Организация судейства этапов.	6	1	5
5.10	Методика судейства соревнований по видам туризма.	4	1	3
<b>6.</b>	<b>Изготовление снаряжения.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
6.1	Переноска и транспортировка туристского снаряжения	2	1	1
6.2	Конструирование, ремонт и изготовление туристского снаряжения	10	1	9
<b>7.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
7.1	Условные знаки. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Типичные формы рельефа и изображение их на карте.	8	2	6
7.2	Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту, по легенде, способы измерения расстояний на местности и на карте. Практическое прохождение мини маршрута.	12	4	8
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>

## ***Содержание программы 3 - й год обучения***

### **1. Туристская подготовка.**

#### *1.1. Введение в образовательную программу.*

Знакомство с образовательной программой «Спортивный туризм». Обогащение и расширение знаний, учащихся в области туризма и спорта.

#### *1.2. Основы туристской подготовки.*

Определение туристской подготовки и тренировки; их основные задачи в приложении к спортивно-оздоровительному туризму. Содержание, этапы и структура тренировочного процесса в туризме.

#### *1.3. Исследование индивидуальных психологических особенностей, учащихся (врачебный контроль).*

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

#### *1.4. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице и в микрорайоне. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.*

Изучение техники безопасности и охране жизни и здоровья при проведении занятий по спортивному туризму в помещении, на улице, в лесу.

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

Особенности личного снаряжения и группового снаряжения и уход за ним (гермомешки, ремнабор, сапоги, накидка, палатка «Зима», головные уборы, спасательные жилеты). Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Снаряжения для зимних походов, типы лыж.

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.

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

Планирование бивуака. Основные требования к его расположению. 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.

#### 1.7 Состав и назначение ремнабора.

Что включает походный **ремнабор** туриста? Полезные мелочи.

Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

#### 1.8. Питание в походе.

Правила приема жидкости на туристических прогулках. 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.

#### 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.

#### 1.9. Техника преодоления естественных препятствий.

#### Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

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

## **2. Краеведение.**

#### 2.1. Утраченные памятники археологии, архитектуры и природы Ярославской области (Угличского района)

Знакомство и изучение памятников археологии, архитектуры Угличского кремля. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры.

#### 2.2. Самобытная культура народов Ярославского края.

Изучение фатьяновской культуры на территории Ярославского края.

#### 2.3. Охрана природы.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Бережное отношение к растительному и животному миру своего края.

#### 2.4. Растительный и природный мир. Полезные ископаемые.

Изучение растений, животных, птиц, рыб Ярославской области.

## **3. Обеспечение безопасности.**

### 3.1 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.

### 3.2. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

#### Транспортировка пострадавшего при различных травмах. Изготовление носилок и волокуш.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокушки из лыж.

### 3.2. Оказание первой помощи.

Пищевые отравления и желудочные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

#### Практические занятия.

Оказание помощи пострадавшему.

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

### 4.1 Общая физическая подготовка.

Спортивные игры. Волейбол, бег на лыжах, кроссовая подготовка.

### 4.2. Специальная физическая подготовка.

#### Практические занятия.

Упражнения на выносливость, ловкость, быстроту, силу.

Техническая туристская подготовка. Кросс с элементами туртехники. 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, траверсы склонов, переправы.

## **5. Основы судейской подготовки.**

### 5.1. 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.

### 5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. 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.

5.5. Организация и судейство вида «Спасательные работы».

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида - КТМ с этапами, связанные со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности. Система штрафов.

Практические занятия:

Выбор полигона, разработка дистанции, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях и судействе. Горно-пешеходная техника- отработка на практике.

5.6. Охрана природы при проведении соревнований и слетов.

Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение противопожарных правил в лесу, сохранность водоемов. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования к купанию, приготовлению пищи. Оборудование мест старта и финиша. Работа комендантской службы в районе соревнований. Приведение в порядок места после окончания соревнований. Организация «трудовых десантов» по очистке леса от мусора и благоустройству водоемов.

5.7. 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.

5.8. 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.

5.9. 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.

5.10. 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.

**6. Изготовление снаряжения.**

6.1 Переноска и транспортировка туристского снаряжения.

Переноска и транспортировка байдарок, палаток, кострового оборудования.

6.2. Конструирование, ремонт и изготовление туристского снаряжения.

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

**7. Топография и ориентирование.**

7.1 Условные знаки. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Типичные формы рельефа и изображение их на карте.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков.

7.2. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту, по легенде, способы измерения расстояний на местности и на карте. Практическое прохождение мини маршрута.

Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Способы измерения расстояний на местности и на карте.

**Минимум знаний, умений и навыков  
к концу 3 года обучения.**

Название разделов	знания	умения и навыки		
1. Основы туристской подготовки	Основы туристской подготовки. Техника безопасности. Туристское снаряжение для водного и пешего похода. Питание в походе.	Отработка естественных примусом	техники преодоления препятствий. «Шмель».	Пользование Использование Изготовление и ремонт

	Названия естественных препятствий.	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.
2. 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.
3. 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.	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.
5. 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	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.

	соревнований с точки зрения безопасности. Снаряжение для организации страховки и самостраховки.	
6. Изготовление снаряжения		
7. Топография и ориентирование.	Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Формы рельефа и их изображение на карте.	Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование информации на карте. Движение по легенде, способы измерения расстояний.

В конце 3-го года обучения учащиеся должны пройти поход 1-ой категории сложности (водный, пеший), выполнить нормы 3-го разряда по спортивному ориентированию, сдать нормативы на значок «Турист России».

**Учебно-тематический план  
«Юные судьи туристских соревнований»  
(4 год обучения)**

№	т е м а	количество часов		
		всего	теория	практ.
1.	<b>Туристская подготовка (в избранном виде туризма: пеший туризм, водный туризм).</b>	<b>64</b>	<b>7</b>	<b>57</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.	12	2	10
1.3.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	10	1	9
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.			8
1.5.	Питание в туристском походе.	8	1	7
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий.	12		12
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия.	6	1	5
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
2.1.	Топографическая съемка.	8	2	6
2.2.	Соревнования по ориентированию.	12	1	11
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1.	Изучение района путешествия.	12	2	10
3.2.	Общественно полезная работа на маршруте.	8		8
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.	8	1	7
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	8	1	7
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
5.1.	Врачебный контроль.	2		2
5.2.	Общая физическая подготовка.	10		10

5.3.	Специальная физическая подготовка.	8		8
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка.</b>	<b>63</b>	<b>11</b>	<b>52</b>
6.1.	Организация и судейство вида «ориентирование».	8	1	7
6.2.	Организация и судейство вида «туристская техника».	8	1	7
6.3.	Организация и судейство вида «КТМ»	10	1	7
6.4.	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.	6	1	7
6.5.	Организация и судейство вида «спасательные работы».	10	2	8
6.6.	Охрана природы при проведении слетов и соревнований.	4	1	3
6.7.	Организация старта и финиша.	5	1	4
6.8.	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	2	1	1
6.9.	Организация судейства этапов.	6	1	5
6.10.	Методика судейства соревнований по видам туризма.	4	1	3
<b>7.</b>	<b>Факультативные занятия.</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
7.1.	Фотодело, видео дело, самодеятельная песня (организация), изготовление снаряжения.	13	3	10
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

## *Содержание программы «Юные судьи соревнований».*

### 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. Страховое 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. Проведение отчетного вечера ( на родительском собрании).

## **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 в путешествии.**

#### **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.

## **4. Обеспечение 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, траверсы склонов, переправы.

### **5. Судейская подготовка.**

#### 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 и судейство вида «Спасательные работы».**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида- КТМ с этапами, связанные со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия.

Выбор полигона, разработка дистанции, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях и судействе. Горно-пешеходная техника- отработка на практике.

**6.6. Охрана природы при проведении соревнований и слетов.**

Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение противопожарных правил в лесу, сохранность водоемов. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования к купанию, приготовлению пищи. Оборудование мест старта и финиша. Работа комендантской службы в районе соревнований. Приведение в порядок места после окончания соревнований. Организация «трудовых десантов» по очистке леса от мусора и благоустройству водоемов.

**6.7. 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.

#### 6.8. 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.

#### 6.9. 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.

#### 6.10. 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.

### **Минимум знаний, умений и навыков к концу 4 годов обучения.**

<b>Название разделов</b>	<b>знания</b>	<b>умения и навыки</b>
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма: пеший туризм, водный туризм).	Особенности личного 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.	Пользование примусом «Шмель». 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.	Подобное изучение памятников архитектуры. Выполнение краеведческих

	Сбор краеведческого материала о районе похода и памятниках, находящихся на маршруте. Экскурсионные объекты на маршруте.	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.
5. 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. Судейская подготовка.	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	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.

	соревнований с точки зрения безопасности. Снаряжение для организации страховки и самостраховки.	
--	---	--

В конце 4 года обучения учащиеся должны пройти поход 1-ой категории сложности (водный, пеший), выполнить нормы 3-го разряда по спортивному ориентированию, сдать нормативы на значок «Турист России».

### ***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 практических занятий в помещении)	1 штука
■ ремнабор	комплект

Необходимо финансирование походов, экскурсий, соревнований.

### 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», Полярэкс, 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», Полярэкс, 1989г.
19. П.И.Лукьянов «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

### ***Подпрограмма «Школа экологического выживания»***

#### **Пояснительная записка.**

Программа «Школы экологического выживания» является составной частью 4-х годичной программы туристского объединения «Турист». Содержание программы базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных детьми при освоении базовой программы. Поэтому для участия в программе «Школа экологического выживания» приглашаются дети, успешно прошедшие программу туристского объединения.

Настоящая программа рассчитана на учащихся 12-14 лет. Объем программы - 50 учебных часов. Начало занятий в сентябре, в ноябре проводится «Робинзонада».

Актуальность программы состоит в том, что дети очень слабо приспособлены к жизни в экстремальных условиях. Сейчас образовалась целая наука, изучающая поведение человека в экстремальных условиях при отсутствии связи с внешним миром. Занимаясь туризмом, ребята не раз оказываются в сложных ситуациях. И находить быстро, без паники нужное решение порой очень трудно. Этому нужно учиться. Это и подсказало начать курс экологического выживания, который бы дал детям представление о специальных средствах жизнеобеспечения, действующих в разных, в том числе экстремальных природных условиях.

Обеспечения жизнедеятельности человека представляет собой комплекс мероприятий:

- поддержание высокого морального духа и физического состояния;
- правильное ориентирование на различной местности;
- преодоление естественных и искусственных препятствий;
- обеспечение продовольствием, причем с использованием пищевых свойств различных растений;
- обеспечение питьевой водой, в том числе добывание ее на месте.

Успешное решение задач в экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть при автономном существовании человека в различных природных условиях, мы стараемся найти на занятиях школы экологического выживания.

Ребята знают, что жизнь- это риск и потерять ее можно не только в экстремальных условиях, но и в обычной окружающей нас жизни. После прохождения курса обучения, проводится интересный конкурс «Робинзон».

Что изменится в нашей жизни, если вдруг исчезнет бумага или стекло, если разом остановятся все часы? Достаточно исключить из нашего обихода пуговицы, молнии, шнурки и наш вид сразу изменится. У Робинзона Крузо, выбравшегося на необитаемый остров, остались только предметы, снятые с затонувшего корабля: ружье, инструменты, несколько зерен, но он все-таки выжил на острове. На помощь приходит опыт, творческая активность и, наконец, фантазия. Без рассмотрения самых обычных предметов с точки зрения неожиданного использования их различных свойств вообще не возможен творческий подход к решению проблем жизнедеятельности в экстремальных условиях. Главное помнить, что в окружающих нас предметах множество скрытых свойств и возможностей.

Окружающая нас среда предъявляет дополнительные требования к мероприятиям по обеспечению жизнедеятельности и умения вживаться в ситуацию.

Отсутствие системы воспитания экологического мышления является одной из главных причин бездумного отношения к природе и окружающей среде. Эта система должна охватывать всех, а еще в большей мере- наше будущее, то есть тех, кому сейчас только 10-15 лет. Вот поэтому я и решил прививать навыки восприятия новой, нестандартной обстановки, научить детей адаптироваться в конкретной экологической среде. Существует множество различных мнений о том, что понимать под творческими способностями человека.

Однако все единодушны в одном: воображение, фантазия-это характерные черты людей, наделенных творческими способностями. О том, насколько у человека развита фантазия, обычно судят по его умению предлагать необычные, оригинальные идеи. Все мы хорошо знаем, как непросто придумать что-нибудь по настоящему интересное и новое. Наш детский клуб туристов в течение 3-х лет занимается проблемами экологического выживания в сложных экстремальных условиях.

Изменение социально-экономических условий жизни, в том числе сферы образования, требует создание воспитательных систем, отражающие новые реалии общества. Основной подход к ребенку сегодня - человеко-центристский. Когда личность ребенка с его интересами, потребностями возлагают в центр всей воспитательной работы системы.

Достижения в области обеспечения бытового комфорта и санитарии лишили человека естественной тренированности, породив гиподинамию и аллергические заболевания. Даже в природной климатической зоне, к которой человек привык, но, оказавшись за пределами своего жилища, например, в результате его повреждения, он не может противостоять воздействию Среды. Вдобавок, не исключена возможность попадания человека без элементарного снаряжения (в результате аварии, несчастного случая) в условия, совершенно ему незнакомые и воспринимаемые уже в силу этого, как враждебные. Весь наш образ жизни - постоянное нахождение в стрессовой обстановке - требует выработки специальной системы мировосприятия.

Видя, в какие ситуации попадают туристы, я понял, что более открытый вариантом нахождения в экстремальной ситуации является туризм. И поэтому проблема «выживания» меня очень заинтересовала. По многим наблюдениям в нашем регионе в таких сферах, как экология, экономика, служба в армии, медицина, питание, жилищные проблемы затронули нашего человека. Когда он затрудняется выйти из той или иной ситуации, найти решение, оптимальный вариант выхода из сложившейся ситуации, мы, педагоги, должны постоянно думать, искать новые формы выхода из таких ситуаций, фантазировать, мыслить, из этого исходить в постановке целей.

**Основная цель программы** - способствование развитию и формированию качеств личности ребенка, помогающих решить проблемы в необычных условиях существования.

В процессе работы по данной программе решаются следующие **задачи:**

- освоение детьми необходимых навыков устройства быта в природных условиях;
- отработка до полного владения навыков ориентирования на местности;
- усвоение детьми правил обеспечения безопасности в походных условиях, навыков первой медицинской помощи;
- физическая подготовка организма к самостоятельной жизни в лесу;
- обучение навыкам самостоятельного изготовления простейшего туристского инвентаря

### ***Этапы организации Школы экологического выживания.***

#### **1. Информационный этап.**

##### **1.Реклама Школы выживания**

- просмотр телевизионных передач («До 16 и старше»);
- чтение художественной литературы о преодолении трудностей;
- подробный рассказ руководителя о том, что приобретут дети, включившиеся в работу Школы экологического выживания.

##### **2.Получение и обработка заявлений**

- согласие родителей на занятия ребенка в Школе экологического выживания;
- заключение врача о состоянии здоровья;
- согласие ребенка на участие в работе Школы экологического выживания.

##### **3.Разработка и распространение анкет**

- анкета разрабатывается проводящей организацией;

■ анкеты распространяются в учебных заведениях и туристских объединениях города.

#### 4. Разработка положения

Положение прилагается.

#### 5. Знакомство с участниками «Робинзонады»

Знакомство участников проводится в игровой форме. Используются игры: «Снежный ком», «А я еду», «Расскажи мне о себе».

#### 6. Формирование групп

При формировании групп учитывается:

- данные анкетирования;
- взаимные симпатии детей.

По данной схеме проводится первый этап подготовки к Робинзонаде. Пройдя лекционный курс, проводятся практические занятия в лесу по ориентированию, физической подготовке, приготовлению пищи. Такая организация и последовательность занятий позволяет ребятам быстро подготовиться морально и физически к участию в «Робинзонаде».

#### Этап №2-проведение «Робинзонады».

«Робинзонада» проводится в районе Грехова ручья. Участвуют те, кто сдал зачет по всем темам и принимал участие в учебном походе. Предварительно каждый участник знакомится с Положением о конкурсе-походе «Зимняя ночь в лесу».

#### 2. Заключительный этап- подведение итогов.

Анализ, обсуждение, оформление отчетов, награждение победителей.

Содержание деятельности детей на 2-м и 3-м этапах заключается в участии в конкурсе-походе «Робинзон - зимняя ночь в лесу» согласно следующего положения.