

**МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ПЯТИГОРСКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА и ЭКСКУРСИЙ ИМЕНИ Р.Р. ЛЕЙЦИНГЕРА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 17 » 09 2019 г.  
протокол №1

Утверждаю:  
Директор ЦДТЭиТ им. Р.Р. Лейцингера  
Стороженко И.В.  
« 17 » 09 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности**

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ (с элементами горного бега)»**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет**

Автор составитель:  
Иванова Элина Игоревна  
Педагог дополнительного образования

**г. Пятигорск, 2019**

## Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности обучающихся, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Развитие детско-юношеского спортивного туризма как вида спорта и отдыха, как важнейшего социально-значимого движения, развитие его в молодёжной и юношеской среде как элемента физического, духовного и патриотического воспитания участники туристского движения считают возможным противоядием антиобщественным явлениям в обществе — наркомании, алкоголизму, детской и молодёжной преступности.

Туристско-краеведческая деятельность как одно из направлений дополнительного образования детей имеет исключительно важное значение для гражданского самосознания, профориентации и в профессиональном самоопределении учащихся. Являясь самым комплексным видом воспитания, она отличается наибольшей интегративностью, т.к. включает в себя все возможные виды деятельности в различных формах: познавательную, спортивную, исследовательскую, трудовую, учебно-профессиональную, эстетическую, игровую деятельность общения.

Программа «Юные туристы» - авторская, имеет туристско-краеведческую направленность и предусматривает знакомство обучающихся с такими видами туристской деятельности как дистанции пешеходные, туристское многоборье, спортивное ориентирование, топография и краеведение.

К обучению по программе «Юные туристы (с элементами горного бега)» допускаются учащиеся средних образовательных учреждений в возрасте от 10 до 16 лет.

Образовательная программа состоит из одного модуля обучения:

- Базовый (1-й год обучения)

**Базовый модуль** – первый год обучения. Продолжительности обучения 1 год. Режим занятий – 6 часов в неделю, общее количество времени на усвоение программы за первый год обучения - 216 часов в год.

Базовый модуль – это ознакомительно–развивающий этап, на котором обучающиеся приобретают базовые знания и навыки по туристской технике, ориентированию, краеведению и топографии.

**Актуальность** данной программы заключается в следующем: особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности по формированию коммуникативных навыков подростков. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме

оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом позволяют подросткам реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, выполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

**Новизна** программы заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туристской деятельности (пешеходный туризм, туристское многоборье, спортивное ориентирование, краеведение), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма. Элементы программы легко интегрируются с такими предметами как география, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

#### **Нормативно-правовая база:**

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 22 ноября 2016 года)

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года N 72-кз «Об образовании»

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в:

- обеспечении общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщении деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциации и индивидуализации учебно-тренировочных процессов, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и

выражать индивидуальность; организация работы таким образом, чтобы она доставляла детям радость и удовлетворение, предоставляла равные возможности.

**Целью программы** является создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую деятельность в области туризма и краеведения.

**Обучающие задачи:**

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий и ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

**Развивающие задачи:**

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

**Воспитывающие задачи:**

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность и ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

**Отличительными особенностями программы являются:**

- построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по одному из видов: спортивный туризм, краеведение или спортивное ориентирование;
- комплексность программы – содержание каждого модуля состоит из образовательных блоков: туристская подготовка (пешеходный туризм); топография и ориентирование; краеведение; туристская техника, основы гигиены и первая помощь пострадавшему; обеспечение безопасности;

- программа имеет характер тактико-ориентированной, что дает представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

**Основные формы организации образовательного процесса** базируются на взаимодействии следующих факторов:

1 фактор - педагогические принципы:

- Принцип активности - предоставление не только возможности быть развитой гармоничной личностью, но и возложение ответственности за реализацию этой возможности;
- Принцип системности - системность и логика организации учебно-тренировочных занятий;
- Принцип личностно-ориентированного подхода - предусматривается учёт возрастных половых и индивидуальных особенностей развития. Потребностей участников при постановке целей и задач программы. Их реализации, создание условий для самораскрытия, самореализации участников;
- Принцип реалистичности представлений - содержание программы включает в себя объективный план мероприятий, который реально реализуется;
- Принцип вариативности - возможность изменения формы и содержания дел с учётом педагогической ситуации и действия других факторов при сохранении общей направленности на решение задач программы.

2 фактор - организационно-методическое обеспечение:

- Наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- Возможность повышения профессионального мастерства воспитанников через участие в соревнованиях и походах;
- Совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- Пособия по безопасности жизнедеятельности, ориентированию, топографии, карты, схемы, дидактический материал.

3 фактор - материально-техническое обеспечение:

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- Полигон для практических и тренировочных занятий на местности;
- Туристское снаряжение.

Теоретические занятия проводятся в учебных классах ЦДЮТиЭ с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Программа предусматривает проведение занятий на первом году обучения по 6 часов в неделю, по 2 академических часа с переменной 20 минут; на втором году обучения по 9 часов в неделю, по 3 академических часа в день с двумя переменами по 15 минут.

В период школьных каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях и на туристско-краеведческих мероприятиях.

**Ожидаемые результаты** в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений, навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- умение выступать письменно и устно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношений в окружающем мире;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном и многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устными сообщениями, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной, и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

**Показатели эффективности реализации программы:**

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими воспитанниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

**Оценка и контроль результатов** производятся в течение всего учебного года. С целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль- в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов, участия в соревнованиях, творческих конкурсах, во время зачетных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдение педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями.

Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- *низкий уровень*: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний уровень*: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициатив;
- *высокий уровень*: обучающийся выполняет задания самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Туристского объединения  
«Начальная туристская подготовка – 1 год обучения»

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Место проведения
		Всего	Теория	Практика	

**Раздел  
1.Туристская  
подготовка  
(пешеходный  
туризм)**

1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	ЦДЮТиЭ	входной контроль
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	-	ЦДЮТиЭ	опрос
1.3	Подготовка к походу, путешествию	2	2	-	ЦДЮТиЭ	опрос
1.4	Обязанности и должности участников похода	2	2	-	ЦДЮТиЭ	опрос
1.5	Организация туристского быта.	6	2	4	ЦДЮТиЭ	опрос
1.6	Организация питания в однодневном походе	2	1	1	ЦДЮТиЭ	опрос
1.7	Организация движения группы на маршруте.	6	2	4	ЦДЮТиЭ	опрос
1.8	Опасности в однодневном походе.	4	4	-	ЦДЮТиЭ	опрос
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	8	-	ЦДЮТиЭ	опрос
1.10	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8П	ЦДЮТиЭ Полигон	опрос
1.11	Виды костров. Правила разведения костров	4	2	2	ЦДЮТиЭ Полигон	опрос
		48	29	19		

<b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Топографические карты.	2	2	-	ЦДЮТиЭ	опрос
2.2	Определение расстояния	4	2	2	ЦДЮТиЭ	тестирование
2.3	Условные знаки на карте	6	2	4	ЦДЮТиЭ	тестирование
2.4	Отображение местности на карте	2	2	-		
2.5	Компас и его устройство.	2	1	1	ЦДЮТиЭ	проверка навыков
2.6	Определение азимута на карте.	6	2	4	ЦДЮТиЭ Полигон	проверка навыков
2.7	Взятие азимута на местности.	4	1	3	ЦДЮТиЭ Полигон	проверка навыков
		26	14	14		
<b>Раздел 3. Краеведение</b>						
3.1	Географические особенности района КМВ	10	2	8П	ЦДЮТиЭ Экскурсия	опрос
3.2	История развития КМВ	12	4	8	ЦДЮТиЭ Экскурсия	тестирование
3.3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	4	8	ЦДЮТиЭ Экскурсия	опрос
		34	10	24		

**Раздел 4.**  
**Туристская техника**

4.1	Туристские нормативы и разрядные требования	2	2	-	ЦДЮТиЭ	опрос
4.2	Туристские узлы	8	3	5	ЦДЮТиЭ	вязка узлов на время
4.3	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1		
4.4	Подъём и спуск	10	2	8	Полигон	проверка навыков на время
4.5	Наземные переправы	2	1	1	Полигон	проверка навыков на время
4.6	Воздушные переправы	10	2	8	Полигон	проверка навыков на время
4.7	Движение с альпенштоком	2	1	1	Полигон	проверка навыков на время
4.8	Траверс склона	4	1	3	Полигон	проверка навыков на время
4.9	Соревнования по спортивному туризму на дистанциях I класса	8	2	6	Полигон	результативность участия в соревнованиях

		48	15	33		
<b>Раздел 5. Первая помощь пострадавшему</b>						
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4	4	-	ЦДЮТиЭ	опрос
5.2	Гигиена, контроль, самоконтроль	4	3	1	ЦДЮТиЭ	опрос
5.3	Первая помощь пострадавшему	10	6	4	ЦДЮТиЭ	тестирование
5.4	Зеленая аптека	4	2	2	ЦДЮТиЭ	тестирование
		22	15	7		

<b>Раздел 6. Горный бег</b>						
6.1	Общая физическая подготовка	6	2	4	ЦДЮТиЭ	тестирование
6.2	Техника горного бега	4	2	2	ЦДЮТиЭ	опрос
6.3	Выносливость в беге	12	2	10	ЦДЮТиЭ	тестирование
6.4	Соревнования по горному бегу	16	2	14	ЦДЮТиЭ	тестирование
		38	8	30		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>91</b>	<b>125</b>		

Содержание учебного плана  
1 год обучения

**Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

### **Тема 1.1. Спортивный туризм. История развития туризма.**

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

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

История развития туризма в России.

Современная организация туризма в стране.

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

**Теория.** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Специальное снаряжение.

### **Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория.** Оформление походной документации. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подготовка снаряжения.

### **Тема 1.4. Обязанности и должности участников похода.**

**Теория.** Должности постоянные и временные.

Обязанности постоянных должностей в группе: капитан, завхоз, метеоролог, хронометрист, радист и т.д.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.

### **Тема 1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

**Теория.** Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение
- безопасность
- комфортность

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

**Практика.** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Разведение костров.

#### **Тема 1.6. Организация питания в однодневном походе.**

**Теория.** Значение, режим и особенности питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Допустимые продукты. Способы приготовления пищи.

**Практика.** Выбор продуктов для однодневного похода. Составление меню.

#### **Тема 1.7. Организация движения группы на маршруте.**

**Теория.** Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

**Практика.** Отработка техники движения группы на маршруте.

#### **Тема 1.8. Опасности в однодневном походе.**

**Теория.** Опасности, связанные с рельефом местности. Опасности, связанные с метеорологией. Ядовитые растения и животные.

#### **Тема 1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

**Теория.** Техника безопасности при движении в городской, в горной, лесистой местностях. Безопасность на тренировочных занятиях в спортивных залах, на полигонах. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

#### **Тема 1.10. Техника и тактика в туристском походе.**

**Теория.** Техника движения по дорогам, тропам. Техника движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация страховки.

#### **Тема 1.11. Виды костров. Правила разведения костров.**

**Теория.** Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом.

**Практика.** Выбор места для костра; заготовка дров; разведение костра в любых погодных условиях.

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

### **Тема 2.1. Топографические карты.**

**Теория.** Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты. Рамка и километровая сетка топографической карты.

### **Тема 2.2. Определение расстояния.**

**Теория.** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

**Практика.** Измерение расстояний по карте и на местности.

### **Тема 2.3. Условные знаки на карте.**

**Теория.** Понятие о топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

**Практика.** Чтение условных знаков топографических карт.

### **Тема 2.4. Отображение местности на карте.**

**Теория.** Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

**Практика.** Определение рельефа по карте, определение крутизны склона.

### **Тема 2.5. Компас и его устройство.**

**Теория.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

**Практика.** Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

### **Тема 2.6. Определение азимута на карте.**

**Теория.** Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

**Практика.** Измерение и построение направлений на карте при помощи азимута.

**Тема 2.7. Взятие азимута на местности.**

**Теория.** Порядок определения азимута на цель.

**Практика.** Взятие азимута на цель.

### **Раздел 3. Краеведение**

**Тема 3.1. Географические особенности района КМВ.**

**Теория.** Общегеографическая характеристика Кавказских Минеральных вод. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Горы лакколлиты Пятигорского нагорья. Краеведческая литература.

**Практика.** Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии.

**Тема 3.2. История развития КМВ.**

**Теория.** История развития региона Кавказских минеральных Вод. Знаменитости на КМВ и их роль в истории. История города Пятигорска. Население, его национальный состав.

**Практика.** Работа с краеведческой литературой. Походы и экскурсии.

**Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

**Теория.** Памятники природы, истории и культуры, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие музеи.

**Практика.** Проведение краеведческих наблюдений. Экскурсии и походы.

### **Раздел 4. Туристская техника.**

**Тема 4.1. Туристские нормативы и разрядные требования.**

**Теория.** Спортивный туризм, как вид спорта. Виды спортивного туризма – дисциплина «маршрут», туристское многоборье. Разрядные требования. Правила проведения соревнований. Виды дистанций.

**Тема 4.2. Туристские узлы.**

**Теория.** Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных веревок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки. Классификация узлов, их назначение и применение. Узлы для сращивания веревок одного диаметра, для сращивания веревок разного диаметра, проводники, вспомогательные узлы.

**Практика.** Вязка узлов. Маркировка веревок.

**Тема 4.3. Специальное личное и групповое снаряжение.**

**Теория.** Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Уход за специальным снаряжением. Страхочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Виды карабинов, спусковых устройств, устройств для подъема; правила пользования; назначение и применение.

**Практика.** Использование и применение специального снаряжения.

#### **Тема 4.4. Подъём и спуск.**

**Теория.** Подъём и спуск спортивным способом. Подъём и спуск, как этапы дистанции на соревнованиях по спортивному туризму. Прохождение этапа «Подъём» при помощи устройств для подъема. Прохождение этапа «Спуск» при помощи спусковых устройств.

**Практика.** Прохождение этапов «Подъём» и «Спуск» разными способами.

#### **Тема 4.5. Наземные переправы.**

**Теория.** Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации наземных переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Виды наземных переправ.

**Практика.** Отработка навыков переправы по бревну, по камням и другими наземными способами.

#### **Тема 4.5. Воздушные переправы.**

**Теория.** Виды воздушных переправ. Опасности, возникающие при организации воздушных переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Организация навесной и параллельной переправ. Техника безопасности при наведении и прохождении воздушных переправ.

**Практика.** Наведение и прохождение воздушных переправ.

#### **Тема 4.6. Движение с альпенштоком.**

**Теория.** Типы склонов – травянистые, скальные, осыпные, снежные. Определение крутизны склона и выбор способа его преодоления. Альпеншток, способы его применения. Техника движения с альпенштоком при спусках, подъемах и траверсах.

**Практика.** Отработка навыков движения с альпенштоком на разных формах рельефа.

#### **Тема 4.7. Траверс склона.**

**Теория.** Понятие траверса склона. Способы траверсирования. Траверс, как этап дистанции на соревнованиях по спортивному туризму. Правила прохождения этапа «Траверс».

**Практика.** Прохождение этапа «Траверс».

#### **Тема 4.8. Соревнования по спортивному туризму на дистанциях I класса.**

**Теория.** Туристское многоборье, виды дистанций. Этапы дистанций. Правила прохождения дистанций в рамках соревнований. Требования к экипировке спортсменов.

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса.

## **Раздел 5. Первая помощь пострадавшему.**

### **Тема 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **Тема 5.2. Гигиена, контроль, самоконтроль.**

**Теория.** Гигиена её значение и нормы. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные самоконтроля: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Индекс Рюфье.

**Практика.** Измерение индекса Рюфье. Ведение дневника самоконтроля.

### **Тема 5.3. Первая помощь пострадавшему.**

**Теория.** Оценка состояния пострадавшего. Выбор способов оказания первой помощи. Виды травм, переломов и кровотечений. Степени ожогов и обморожений. Первая помощь при наминах, натоптышах, мозолях, ссадинах, вывихах, переломах, ожогах, обморожениях, отравлениях, укусах насекомых.

**Практика.** Оказание первой помощи условно-пострадавшему.

### **Тема 5.4. Зеленая аптека.**

**Теория.** Лекарственные растения их классификация и применение.

**Практика.** Поиск лекарственных растений в полевых условиях. Идентификация растений по справочникам.

## **Раздел 6. Горный бег.**

### **Тема 6.1. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Необходимость мышечного укрепления. Работа опорно-двигательного аппарата.

**Практика.** Выполнение упражнений общей физической подготовки.

#### **Тема 6.2. Техника горного бега.**

**Теория.** Техника бега по пересеченной и горной местности. Правила бега в гору и с горы.

**Практика.** Беговые тренировки в беге по пересеченной местности с перепадами высот.

#### **Тема 6.3. Выносливость в беге.**

**Теория.** Техника бега с наименьшими затратами энергии. Правила тренировок на развитие выносливости.

**Практика.** Длительные кроссы с замерами пульсовых показателей.

#### **Тема 6.4. Соревнования по горному бегу.**

**Теория.** Правила соревнований по горному бегу. Техника безопасности на соревнованиях. Экипировка.

**Практика.** Участие в соревнованиях по горному бегу.

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ**

### **Основная литература**

1. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. М., ВЛАДОС, 2004.
2. Горский В.А. Методологические основы содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования. Дополнительное образование. 2003.
3. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. СПб.: Издательский дом «Герда» 2014.
4. Крючков А.А. История международного и отечественного туризма. М.: ВШТГ, НОУ «Луч», 2006.
5. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России. М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
6. Сборник нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм». М., ФСТ России, 2014

7. Колобовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. М.: Академия. 2011.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 2003.

### Дополнительная литература

9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2000.
10. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2016.
11. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
12. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
13. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
15. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
16. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
21. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
22. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
23. А.Г. Бобкова, С.А. Кудреватых, Е.Л. Писаревский, Безопасность туризма, М.: Федеральное агенство по туризму, 2014
24. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
27. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
28. Нурминов В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.

29. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
30. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
31. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
32. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
33. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
34. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
35. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
36. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
37. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
39. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
40. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
41. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
42. Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
43. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
44. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
45. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

#### **Интернет ресурсы**

1. Подготовка и организация сложных походов. С. Болдырев, В. Жмуров, Е. Косарев  
[http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl\\_turpohod/sl\\_turpohod5.htm](http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/sl_turpohod5.htm)
2. Библиотека отчетов о горных походах. <http://www.mountain.ru/mkk/>
3. Библиотека отчетов о спортивных походах. <http://tlib.ru/>
4. Всероссийская библиотека туристских отчетов. <http://www.tourism.ru>
5. Сайт о путешествиях и спортивном туризме. <http://vide-supra.net/>
6. Литература о туризме. [http://tyr-zo.narod.ru/lit\\_zo.html](http://tyr-zo.narod.ru/lit_zo.html)

