

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПОЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. КОЛОГОЙДЫ

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
МБОУ ПГО «СОШ № 1»  
имени Героя Советского Союза  
Н.В. Кологойды  
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом директора  
МБОУ ПГО «СОШ № 1»  
имени Героя Советского Союза  
Н.В. Кологойды от 30.08.2023 № 28  
Н.В. Григорьева



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

**«Туристический клуб»**

возраст детей: 10-14 лет  
срок реализации – 1 год

Автор:  
Янборисов Андрей Равильевич,  
учитель МБОУ ПГО «СОШ № 1»  
имени Героя Советского Союза  
Н.В. Кологойды

г. Полевской, 2023

## **Пояснительная записка**

**Направленность.** Программа дополнительного образования «Туристический клуб» имеет туристско-краеведческую направленность. Она познакомит учащихся на занятиях с основами туризма и краеведения, создаст условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Актуальность** программы в том, что она представляет модернизированный курс первого года занятий спортивным туризмом на этапе базовой подготовки для детей школьного возраста, тем самым предлагая один из вариантов решения задачи вовлечения школьников во внеурочные виды деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в возможности формирования у обучающихся интереса к новым для них видам деятельности – спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению; способствует углублению знаний о культуре здорового образа жизни и развивает физические качества.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

### В области образования:

- расширение и углубление знаний;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

### В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### В области физической подготовки:

- физическое совершенствование воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение разрядов по туризму, участие в соревнованиях и походах.

**Адресат:** С учетом возрастной периодизации, лучшее время для начала занятий – 10-11 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинские противопоказания.

**Режим занятий** предполагает: одно занятие – 1 академический час (40 минут), второе занятие - 1 час (2 часа в неделю). Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

**Объём программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 70 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Исходя из целей и задач, используются следующие **методы и формы**:

- Поисково-исследовательский метод (работа с выполнением различных заданий на экскурсиях и походах).
- Метод самореализации через участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, роста динамики спортивных показателей.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

**Формы работы:**

- теоретические занятия в помещении;
- практические занятия в помещении;
- практические занятия на местности, экскурсии;
- тренировки на местности;
- однодневные походы;
- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии;
- викторины, спортивные игры, эстафеты, мини-соревнования.

**Прогнозируемые результаты и критерии их замера:**

Прямыми критериями оценки результатов служит прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива группы, заинтересованность воспитанников, развитие чувства товарищества и ответственности.

Результатом занятий по образовательной программе «Школа выживания» является приобретение воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Программа содержит несколько разделов, таких как: «Основы туристской подготовки», «Краеведение», «Топография и ориентирование», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Спортивные игры и соревнования», «Общая и специальная физическая подготовка».

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Программа вариативна, так как содержит разделы и темы, которые можно изменять в течение учебного года, в зависимости от климатических и геофизических условий.

Формы подведения итогов реализации программы: викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования, однодневные походы, туристские соревнования по летним и зимним видам туризма.

Способ проверки результатов: наблюдение, беседа с ребенком, родителями, тестирование.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;
- «Временных правил подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»;
- «Правил соревнований по спортивному туризму»;
- «Правил соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

**Организационно-педагогические условия реализации программы:** – материально-техническое обеспечение программы комплектуется в соответствии с «Рекомендуемым перечнем учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря» и «Рекомендуемым перечнем личного туристского снаряжения обучающегося»;

– информационное сопровождение осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеoinформацией (при условии наличия Согласий на обработку и хранение персональных данных);

– обеспечение безопасности образовательной деятельности достигается через использование страховочного снаряжения: веревок, касок, защитных перчаток и рукавиц, матов с толщиной поролона не менее 30 см. (допускается 2 слоя меньшей толщины). При проведении занятий по спортивному туризму рекомендуется привлечение дополнительного педагога для одновременной страховки обучающихся, стартующих в парных забегах;

– организационное сопровождение предполагает выезды на учебно - тренировочные сборы и соревнования на специализированные спортивнотуристские полигоны, в лагеря полевого и стационарного типа с возможностью организации в них дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию, наличием в них стационарных или мобильных (палатки) помещений для конкурсной программы по оказанию первой помощи и краеведению, спортивных сооружений для общей и специальной физической подготовки (площадки для спортивных игр, шведские стенки, брусья и т.п.). Учебно-тренировочные маршруты по программе организуются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающихся - предполагается участие в степенных некатегорийных маршрутах, как на территории домашнего региона, так и за его пределами в зависимости от материально-технических возможностей их организации и проведения;

– кадровое обеспечение реализации программы:

Программа «Туристический клуб» реализуется педагогом физической культуры. Программа предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования, в совершенстве владеющих приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования, обладающих знаниями по краеведению и приемам оказания первой помощи и владеющими данными приемами. Для наиболее продуктивной работы предусмотрено привлечение к работе узких специалистов: краеведов (историков, этнографов, биологов и

экологов), медиков (преподавателей медицинских учреждений, преподавателей ОБЖ). При организации поездок на учебно-тренировочные сборы и при проведении учебно-тренировочных маршрутов предусмотрено привлечение родителей обучающихся в роли помощников руководителя, в качестве сопровождающего лица для своего ребенка к месту проведения выездных мероприятий (соревнований, учебнотренировочных сборов) и обратно.

## II-1. Учебно-тематический план

### 1-го года занятий

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Основы туристской подготовки</b>				
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5
4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3
5	Питание в туристском походе	3	1	2
6	Туристские должности в группе	1	1	-
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3
8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1
9	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
10	Туристские слеты и соревнования	6	1	5
		<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
<b>Топография и ориентирование</b>				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-
2	Условные знаки	2	1	1
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
4	Компас. Работа с компасом	2	1	1
5	Измерение расстояний	2	1	1
6	Способы ориентирования	2	1	1
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
		<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>Краеведение</b>				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2
3	Изучение района путешествия	2	1	1
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
2	Походная медицинская аптечка	1	1	-
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	4	1	3
4	Специальная физическая подготовка	3	1	2
		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>ИТОГО за период обучения</b>		<b>70</b>	<b>29</b>	<b>41</b>

## **Содержание 1-го года занятий**

### **Основы туристской подготовки**

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

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

#### **Личное и групповое туристское снаряжение**

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

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

#### Практические занятия

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

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в

походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

#### Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### Практические занятия

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

### **Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

#### Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер,

фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

#### Практические занятия

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

### **Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, мокрому грунту, песку, снегу, льду.

#### Практические занятия

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

### **Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### Практические занятия

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

### **Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

#### Практические занятия

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

### **Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного

образования, района в качестве участников.

## **Топография и ориентирование**

### **Понятие о топографической и спортивной картах**

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

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

#### Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **Ориентирование по горизонту, азимут**

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

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

#### Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте..

### **Компас, работа с компасом**

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

#### Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту.

### **Измерение расстояний**

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

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

#### Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **Краеведение**

### **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Практические занятия

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

### **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

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

Практические занятия

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

### **Изучение района путешествия**

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

### **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

#### Практические занятия

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

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

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

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

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

#### Практические занятия

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

### **Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

#### Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы

насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### Практические занятия

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

#### **Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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

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

#### Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### Практические занятия

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

#### Практические занятия

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

***По завершении первого года обучения обучаемые должны знать и уметь:***

- историю развития туризма;
- виды и формы туризма;
- туристско-краеведческие возможности Урала, России;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- личное и групповое снаряжение туриста;
- комплекс профилактических работ по обеспечению безопасности похода;
- специфику физической подготовки к туристским походам;
- правила планирования места бивака;
- виды и специфику вязки узлов;
- виды костра, работы с ним;
- основные способы преодоления препятствий;
- порядок сборки и установки палатки.
- 

Список группового снаряжения для участия в туристском походе

1	Веревка основная (Д=10-12 мм), длина 40 м	2 шт.
2	Веревка вспомогательная (Д=6-8 мм), длина 60 м	1 шт.
3	Медаптечка	1 набор
4	Ремнабор	1 набор
5	Часы	2 шт.
6	Карабины с муфтами	5 шт.
7	Палатки со стойками	*
8	Полиэтиленовые тенты и подстилки под палатки	**
9	Костровое хозяйство	1 комплект
10	Тент для кухни	1 шт.
11	Варочная посуда	1 комплект
12	Терка металлическая	1 шт.
13	Клеенка кухонная	1 шт.
14	Топор	1 шт.

15	Пила	1 шт.
16	Фонарь электрический	**
17	Фотоаппарат	1 шт.
18	Фляги	2 шт.
19	Спички в непромокаемой упаковке	***

\* С учетом их вместимости

\*\* По количеству человек

\*\*\* В зависимости от длительности похода

#### Список личного снаряжения участника туристского похода

1	Рюкзак	1 шт.
2	Спальный мешок	1 шт.
3	Коврик	1 шт.
4	Пакеты для упаковки личных вещей	3-5 шт.
5	Шерстяной костюм	1 шт.
6	Накидка от дождя	1 шт.
7	Штормовой костюм	1 шт.
8	Куртка теплая	1 шт.
9	Смена белья	1 шт.
10	Носки хлопчатобумажные	1 пара
11	Носки шерстяные	1 пара
12	Шапка или кепка	1 шт.
13	Ботинки туристские	1 пара
14	Туалетные принадлежности	1 набор
15	Кружка, ложка	
16	Канцелярские принадлежности	1 набор
17	Компас	1 шт.

#### Список ремонтного набора

1	Плоскогубцы	
2	Шило	
3	Иглы швейные (малые и большие)	5 шт.
4	Проволока медная	2 м
5	Набор ниток простых и капроновых	
6	Наждачная бумага	6 дм
7	Ножницы	1 шт.
8	Изолента (катушка)	
9	Универсальный клей	1 тюбик
10	Парафиновые свечи	
12	Булавки	10 шт.
13	Набор заплаток – брезентовых и капроновых	
14	Резинка бельевая	

## Список литературы для педагога

- Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Афанасьев С., Коморин С., Тимонин С. Что делать с детьми в загородном лагере. – М.: Новая школа, 1994.
- Берман С. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Ганапольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры./ Сост. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Глушков С.А. Самоделки для туриста, рыболова и охотника. – М. «Эксмо-пресс», 2001
- Гостюхин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М. «Знание»,1996.
- Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб.пособие для студ. - М.:Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2004
- Дополнительное образование детей М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2004
- Дик Н.Ф. Безопасность образовательного процесса и охрана труда в школе, лицее. Ростов-н/Д: Феникс, 2007.
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристический лагерь школьников. М. «Издательство», 1997.
- Коструб К. Медицинский справочник туриста. – М.:Профиздат, 1997.
- Куприн А. Слово о карте. – М.: Недра, 1986.
- Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. – М. Владос, 2001.
- Куликов В.М. Школа туристских вожakov. – М. Владос, 1999.
- Лазарева А.Г. Сборник авторских программ ДО. – М. «Народное образование»,2002.
- Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. – «Нижегородская ярмарка», 1997.
- Маслов А., Константинов Ю., Дрогов И. Полевые туристские лагеря. – М.:Владос,2000.
- Маслов А. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» - М.: Владос, 2000
- Меньчуков А. В мире ориентиров. - М.: Недра,1986.
- Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М. Владос, 2003.
- Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986.
- Остапец А.А.На маршруте туристы-следопыты. – М.: Просвещение,1987.
- Поспелков С.Н. Спортивное ориентирование. – Тюмень: ЦДЮТУР, 1994.
- Программы для системы дополнительного образования детей. Образовательная программа участников движения "Школа выживания". - М.: ЦДЮТиК.2004
- Программы для учреждений дополнительного образования детей Вып.6. - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003
- Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками: Практическое пособие.- М.:АРКТИ, 2001.
- Сборник авторских образовательных программ дополнительного образования детей - М.: "Народное образование". 2002
- Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха - М.: Владос, 2003.
- Тихонович В. Юный рыболов. – М. «Физкультура и спорт», 1987.
- Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Тыкуль В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
- Энциклопедия туриста./ Под ред. Е. Тамм – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

### **Список литературы для воспитанников**

- Глушков С.А. Самоделки для туриста, рыболова и охотника. – М. «Эксмо-пресс», 2001
- Гостюхин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М. «Знание», 1996.
- Коструб К. Медицинский справочник туриста. – М.:Профиздат, 1997.
- Куприн А. Слово о карте. – М.: Недра, 1986.
- Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. – «Нижегородская ярмарка», 1997.
- Меньчуков А. В мире ориентиров. - М.: Недра, 1986.
- Энциклопедия туриста./ Под ред. Е. Тамм – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
- Тихонович В. Юный рыболов. – М. «Физкультура и спорт», 1987.
- Тыкуль В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022476

Владелец Григорьева Наталья Валерьевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024