

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Татауровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2024 г.,  
протокол № 46

Утверждаю:

Директор МОУ «Татауровская СОШ»



В.А. Зарифулин

« 2 » сентября 2024г.

*Азбука начинающего туриста*

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Есина Наталья Александровна  
Учитель географии и ОБЖ  
Высшая квалификационная категория

Татаурово  
2024 год

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	
1.3. Содержание программы	
2. Комплекс организационно педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации	
2.4. Оценочные материалы	
2.5. Методические материалы	
2.6. Список литературы	
2.7. Рецензия на программу	

**Сколько бы ни создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но, если вы не воспитываете привычки преодолевать длительные трудности, я имею право сказать, что вы ничего не воспитали.**

**А.С. Макаренко**

### **Пояснительная записка.**

#### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Татауровская СОШ» (приказ № 71 от 1.09.2021г.)

#### **Актуальность.**

Занятия физической культурой и спортом являются жизненно необходимыми в процессе формирования здоровой, гармонически развитой личности. Туризм в Бурятии на сегодняшний момент является одним из самых приоритетных направлений развития Республики. В нашем районе – Прибайкальском – ведется строительство особой рекреационной зоны «Байкальская гавань», и подготовка местных кадров для работы, одна из задач образования района. Развитие детского спортивного туризма в районе также даст свои результаты как социального характера (снижение заболеваемости, профилактика преступности, наркомании и алкоголизма в районе), так и экономического (реклама туризма как активной формы отдыха, рост заинтересованности населения в развитии туризма в районе).

Понятие «детско-юношеский туризм» включает в себя детско-юношеский туризм как форму самоопределения учащихся и туристско-краеведческую деятельность, применяемую в процессе обучения, что позволяет говорить об образовательной системе туристско-краеведческой направленности. Неслучайно детско-юношеский туризм занял достойное место в системе дополнительного образования.

Образовательный процесс представляет собой систему педагогической деятельности, а его результаты определяются изменениями в знаниях, способностях, отношениях, ценностных ориентациях, физическом состоянии воспитанников.

Традиционно дополнительное образование ориентировано на удовлетворение познавательно-образовательных потребностей личности. Туристская деятельность довольно успешно (по сравнению с другими видами деятельности) связывает подростка с учебной деятельностью. Что позволяет учителю использовать её" как средство расширения кругозора и накопления знания, формирования интереса к учёбе в целом. Специалисты отмечают, что туризм усиливает восприятие учащимися окружающего мира. Активизация восприятия учащимися достигается за счёт зримости, «жизненности» объекта, происходит конкретизация знаний, усвоенных в школе, параллельно идёт обогащение новыми знаниями и закрепление их в практической деятельности. Новый материал

прочно оседает в сознании ещё и потому, что турист несколько раз его перерабатывает во время подготовки похода, самого похода и в период подготовки отчёта о походе.

Туризм предоставляет учащимся воочию увидеть места исторических событий, природу и сохранившиеся памятники определённой эпохи, у учащихся начинает работать воображение, что значительно усиливает восприятие слов учителя и материала учебника. Большое преимущество туризма перед другими видами деятельности, которые доступны учащимся, — это возможность широкого, активного, эмоционального познания окружающей действительности. Познавательный процесс меняет существенным образом отношение личности к окружающей действительности и изучаемым в школе предметам, способствует развитию связи школы с жизнью, учит самостоятельности и активности учащихся, развивает внутриколлективные связи, реализует межпредметные связи. «Цель школы - дать ребёнку понимание живой действительности. Достигнуть этого можно, лишь вскрыв те связи, которые существуют между явлениями в реальной жизни, осветив надлежащим образом эти связи, показав, как они возникают и развиваются» - отмечала Н.К. Крупская.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): техника пешеходного туризма, спортивное ориентирование, организация пешего похода и организация быта в походе, оказание первой помощи, организация поисково-спасательных работ в природе и на акватории. Содержание программы состоит из восьми разделов, включающих общие понятия, экологические основы охраны природы, базовые сведения по топографии и ориентированию на местности, курс начальной туристской подготовки. Новизна содержания курса выражена в соединении программ курсов: «Туризм», «Спортивное ориентирование», «Школа безопасности», «Юный спасатель».

Спортивные учебные соревнования дают максимальный эффект при решении задач обучения и способствуют формированию устойчивого интереса к туризму и спортивному ориентированию как к видам спорта. Они предусмотрены в условиях летних лагерей и осенних походах, участия в туристических слетах.

Большая часть учебного времени отводится на проведение практических занятий с целью прочного овладения учащимися прикладными туристическими и экологическими умениями и навыками. Практическая часть предусматривает организацию учебных соревнований по спортивному ориентированию и проведение учебных занятий во время походов выходного дня.

Программа интегрирована по содержанию и включает информацию различных областей знаний.

Тематически стыкуется с базовыми учебными курсами по географии, биологии, экологии, физике, основами безопасности жизнедеятельности, физическому воспитанию.

Знания и практические умения, приобретенные учащимися на занятиях, носят прикладной характер и могут использоваться ими достаточно широко в повседневной жизни. Занятия туризмом и спортивным ориентированием помогут определиться учащимся в жизни. Многие связывают с ними свою профессию. Курс также может служить начальным этапом до профессиональной подготовки школьников.

#### **Вид программы:**

Данная программа – модифицированная, состоящая из четырех программ разной направленности. «Спортивное ориентирование», «Туризм», «Школа безопасности», «Юный спасатель» лежат в основе программы. Изменения внесены с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

#### **Адресат программы:**

Программа является начальным этапом комплексной образовательно-оздоровительной программы по подготовке юных спортсменов туристов и ориентировщиков, разработана на основе примерных учебных планов начальной туристской подготовки общественных туристских кадров и программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Программа предназначена для учащихся 5-11-х классов средней школы. Занятия проводятся в свободное время. Заниматься в кружке могут не только физически развитые дети, но и, в плане реабилитации и закаливания, дети с ослабленным здоровьем, не имеющие медицинских

противопоказаний. Для участия в походах и соревнованиях необходимо медицинское подтверждение.

### **Срок и объем освоения программы:**

Программа рассчитана на три года обучения. в первый год обучения закладываются основы туристической деятельности (умение читать карты, ориентироваться в пространстве и с помощью карты, основные приемы преодоления препятствий), во второй год уделяется внимание спортивному ориентированию, технике преодоления препятствий, медицинской подготовке, организации походов, а в третий год закрепление полученных знаний и ознакомление с правилами организации спасательных работ на акватории и в природной среде.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Азбука начинающего туриста	2 часа в неделю; 70 часов в год.	2 часа в неделю; 70 часов в год.	2 часа в неделю; 70 часов в год.

### **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель программы:** Формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, её безопасности и ответственного отношения к природе через занятия детско-юношеским туризмом и спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- дать знания учащимся в объеме начальной туристской подготовки основы спортивного ориентирования;
- обучить основам безопасности жизнедеятельности в природной среде;
- научить ребенка осмысленно передвигаться по местности, способствовать развитию волевой и эмоциональной сферы;
- дать знания о способах и формах оказания помощи человеку, оказавшемуся в чрезвычайной ситуации
- формировать стремление и желание улучшить состояние окружающей среды своей местности, свой образ жизни;
- способствовать воспитанию достойного члена общества с активной жизненной позицией;
- развивать интеллектуальный потенциал ребёнка через способности причинного анализа различных ситуаций.
- создать условия для развития личности ребенка и его самореализации

### **Ожидаемые результаты:**

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- набор продуктов питания и принцип расчета раскладки,</li> <li>- основные критерии самоконтроля:</li> <li>- свои права и обязанности;</li> <li>- технику рационального движения в различных условиях;</li> <li>- типы костров;</li> <li>- условные знаки спортивных карт,</li> <li>- «Рекомендации участникам туристических походов»</li> <li>- значение и правила применение узлов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы выбора рационального пути движения;</li> <li>- основные приемы оказания первой медицинской помощи в условиях туристского похода</li> <li>- тактические действия ориентировщика на дистанции.</li> <li>- алгоритм подготовки похода;</li> <li>- историю, географию, экологию и биологию Прибайкальского района;</li> <li>- основы топографии и ориентирования;</li> <li>- правила приготовления пищи;</li> <li>- правила психологии общения в походе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы оказания помощи и транспортировки пострадавшего.</li> <li>- общие подходы к организации и проведению походов;</li> <li>- особенности различных видов туризма и спортивного ориентирования,</li> <li>- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Меры личной безопасности.</li> <li>- определения: карта, схема, масштаб, азимут;</li> <li>- правила обустройства бивака;</li> <li>- Правила оказания первой медицинской помощи.</li> <li>- требования техники безопасности в походе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средство обеспечения безопасности.</li> <li>- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;</li> <li>- способы преодоления препятствий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Последовательность действий при чрезвычайной ситуации.</li> <li>- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;</li> <li>- правила организации спасательных работ на акватории и в природной среде.</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- двигаться по азимуту;</li> <li>- определять расстояния на местности и на карте;</li> <li>- определять стороны горизонта;</li> <li>- пользоваться компасом;</li> <li>- составлять меню;</li> <li>- укладывать рюкзак;</li> <li>- читать и ориентировать карту; сличать карту с местностью</li> <li>- выполнять все операции походного быта;</li> <li>- завязывать 15 узлов; правильно отмечаться на КП;</li> <li>- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выбирать снаряжения для похода.</li> <li>определять основные ориентиры и привязки на местности;</li> <li>- использовать знания для овладения навыками движения и техники преодоления препятствий</li> <li>- пользоваться "Зеленой аптечкой", лекарственными препаратами и определение дозировки.</li> <li>- выполнять общие обязанности участника похода;</li> <li>-заполнять карточку участника соревнований;</li> <li>- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;</li> <li>- делать анализ своих действий на дистанции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить дополнения в «Рекомендации участникам туристических походов»</li> <li>- вязать носилки для пострадавшего</li> <li>- полное освоение алгоритма подготовки и проведения походов.</li> <li>- выполнять функции любого участника похода; корректировать карту самостоятельно ориентироваться на местности</li> <li>организовывать поисково-спасательные работы. Распределять обязанности при организации помощи в ходе чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать палатку; обустраивать бивак;</li> <li>- навыками организации туристского бивуака</li> <li>- правилами разводки костер;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять отчёт о походе;</li> <li>- определять свое местоположение на местности; свободно ориентироваться на природе;</li> <li>- составлением плана местности по памяти.</li> <li>- прочтение космического снимка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваниях;</li> <li>- правилами действий при возникновении чрезвычайных ситуаций</li> <li>- навыками работы с радиостанцией и GPS</li> </ul>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-и год обучения.**

№	Т Е М А	Кол-во часов			1 год обучения
		все го	г	Пр.	
1	Введение	1	1	-	Определение целей и задач на предстоящий год, анализ прошедшего года, туристических соревнований
2	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	
	2.1 Карта, план, схема.	3	2	1	Определение. Сходство и различие. Изображение неровностей земной поверхности на плане и карте. Неровности земной поверхности, определение высот уреза уровня воды, размещение объектов.
	2.2 Условные знаки	2	1	1	Знакомство с топографическими знаками. Нахождение их на плане местности Вне масштабных знаков. Простейшие знаки спортивных карт.
	2.3 Стороны горизонта и их определение.	3	1	2	Определение сторон горизонта по местным признакам, по часам. Знакомство с устройством компаса. Виды компасов. Правила пользования компаса. Ориентирование на местности при помощи компаса. Ориентирование по карте. Нахождение азимута предмета на карте и на местности
	2.4 Определение расстояний на местности.	3	1	2	Определение расстояния на местности различными приемами Масштаб. Виды масштаба. Нахождение расстояния на плане местности. Определение препятствий при движении.
	2.5 Техника спортивного ориентирования	14	4	10	Чтение карты. Описание маршрута с использованием знаний по плану местности. (условные знаки расстояние) Описание маршрута: расстояние от одной точки до другой, возможные препятствия.
3	<b>Техника туризма.</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	
	3.1 Техника движения.	3	1	2	Особенности движения в лесу, зарослях, по стланику, глубокому снегу. Скорость движения. Рациональное движение.
	3.2 Узлы	4	1	3	Вязание простейших узлов. Значение узлов и их применение в различных ситуациях
	3.3 Техника преодоления естественных препятствий	13	3	10	Определение крутизны склона. Движение по кочкам. Маятник. Движение по бревну без страховки. Переправа реки вброд группой. Кочки, маятник. Движение по бревну с самостраховкой. Организация самостраховки. Ознакомление движению по вертикальным и горизонтальным перилам. Правила движения по навесной переправе.
	Зачет	3		3	<b>П р о х о ж д е н и е м а р ш р у т а</b>

4	<b>Снаряжение туриста.</b>	2	0	2	Личное и групповое снаряжение. Особенности хранения и перемещения некоторых предметов. Правила укладывания вещей в рюкзак. Ремонт снаряжения
5	<b>Туристский бивак.</b>	2	0	2	Правила поведения в природе. Выбор места расположения бивака. Питание и правила приготовления пищи. Охрана природы. Опасности. правила разжигания костра. Типы костров. Установка палаток.
6	<b>Общефизическая и морально-волевая подготовка.</b>	2	0	2	Тренинги. Сдача спортивных нормативов. Психологические игры на формирование чувства коллективизма, выдержки, сообразительности.
7	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	10	3	7	Личная гигиена. «зеленая аптека». Ядовитые растения. Первая доврачебная помощь при отравлениях, тепловых ударах, обморожениях, укусах насекомых и змей. Виды травм. Порезы. Ушибы и растяжения. Медицинская аптечка.
8	<b>Организация и подготовка туристского похода.</b>	5	1	4	Работа с картой маршрута. Выявление нитки, протяженность, возможные места стоянок. Интересные места. Расход продуктов. Составление меню.
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	

### Содержание изучаемого курса. 1 год обучения.

#### **1. Введение (1 ч)**

Туризм – спорт и отдых. История туристических путешествий. Виды туризма, их особенности. Определение возможностей и интересов учащихся.

#### **2. Топография и ориентирование (25 ч).**

##### **2.1. Карта, план, схема**

Определения. Общие детали и различия. Карты топографические. Масштаб, численный и линейный масштаб. Определение расстояний на карте.

Практическая работа:

1. Определение расстояний на карте.
2. Рисуем план класса.

##### **2.2 Условные знаки.**

Виды условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, площадные. Цвет на топографической карте.

Рельеф местности и его изображение на карте. Изображение рельефа на карте. Виды горизонталей. Высота сечения рельефа. Бергштрих. Изображение разных форм рельефа: вершина, хребет, седловина, лощина, овраг, уступ, яма и т.п.

Практическая работа:

1. Изображение топографических знаков по разделам в рабочей тетради.
2. Изображение объектов и форм рельефа местности условными знаками.
3. Рисуем план местности (пришкольный участок, часть парка).
4. Игры, упражнения, способствующие закреплению знания условных знаков.

##### **2.3. Стороны горизонта и их определение.**

Стороны горизонта, значение, их определение без средств ориентирования: по местным предметам.



Ориентирование с помощью компаса. Компас, его устройство, правила работы и хранения. Азимут. Определение азимута объекта. Движение по азимуту.

Практическая работа:

1. Определение сторон горизонта без средств ориентирования.
2. Определение сторон горизонта с помощью компаса.
3. Определение азимута объекта.
4. Азимутальный ход.
5. Закрепляющие упражнения и игры на местности и в помещении.

#### **2.4. Определение расстояний на местности.**

Оценка расстояний глазомером, по слышимости, счетом шагов. Значение точности определения при ориентировании. Определение расстояния до доступных предметов. Определение высоты и ширины доступных объектов.

Практическая работа:

1. Определение длины шага.
2. Определение расстояний глазомером.
4. Определение высоты объекта.
5. Определение ширины препятствия.

#### **2.5 Техника спортивного ориентирования.**

Ориентирование по карте: с помощью компаса, без компаса. Определение точки стояния. Чтение карты. Движение по карте.

Практическая работа:

1. Ориентирование карты.
2. Определение точки стояния.
3. Чтение карты. Выбор пути движения.

Соревнования ориентировщиков. Условия соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Условия соревнований. Определение результатов.

Положение о соревновании. Заявка, Возрастная группа. Медицинский допуск. Обязанности участников.

Предстартовая подготовка. Сбор информации о соревнованиях. Значение технической информации. Карточка участника. Легенда.

Порядок старта участников. Действия участника на старте.

Спортивная этика. Запрещенные приемы и средства для достижения результата.

Анализ прохождения дистанции соревнований. Самоанализ. Сравнительный анализ с дистанцией мастеров.

Практическая работа.

1. Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий:
2. Движение по азимуту.
3. Отметка на контрольном пункте. Способы отметки контрольного пункта.
4. Заполнение карточки участника.
5. Чтение легенды

### **3. Техника туризма (23 ч).**

#### **3.1 Техника движения**

Движение по дорогам, тропам, без тропы, по лесу, стланику, осыпи, курумнику, через заросли и т.д. Способы преодоления, использование альпенштока. Движения по глубокому снегу, льду. Техника безопасности при движении.

Практическая работа:

1. Обработка приемов движения в различных условиях.

#### **3.2. Узлы.**

Узлы: классификация, назначение, способы завязывания.

Практическая работа:

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.
3. Узлы для связывания веревок разного диаметра.
4. Проводники и вспомогательные узлы

### **3.3. Техника преодоления естественных препятствий.**

Препятствия преодолимые и непреодолимые и их характеристика. Приемы преодоления невысоких препятствий: камень, бревно. Преодоление завалов. Движение через болото. Признаки проходимости. Способы преодоления. Меры безопасности. Переправы через преграды: по бревну, по камням, вброд, навесная переправа. Способы и приемы. Техническое обеспечение. Техника безопасности. Организация самостраховки, Приемы самостраховки. Прочностные характеристики веревок. Применение в зависимости от диаметра.

Практическая работа:

1. Движение по кочкам
2. Движение по закрепленному бревну с организацией страховки.
3. Переправа через реку в брод: стенкой, парами, с организацией страховки;

#### ***4 Снаряжение туриста (2 ч.)***

Групповое и личное снаряжение. Перечень снаряжения для однодневного похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению; прочность, надежность, малый вес и объем, удобство в использовании и транспортировке. Ветрозащитные, гигроскопические, теплоизоляционные свойства.

Подготовка снаряжения к путешествию. Подгонка рюкзака. Уход за снаряжением и ремонт. Транспортировка острых и громоздких предметов.

Практическая работа:

1. Составление списка снаряжения для двухдневного похода.
2. Укладка рюкзака.

#### ***5 Туристский бивак (2 ч)***

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, безопасность, экологические, эстетические и гигиенические. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ. Установка палатки. Распределение места в палатке, размещение вещей.

Костры. Выбор места и назначение. Заготовка топлива, растопка. Разжигание костра. Техника безопасности работы с инструментом. Поведение туристов у костра. Правила противопожарной безопасности.

Снятие бивака.

Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи в полевых условиях. Особенности рецептуры.

Костровые принадлежности. Санитарные требования.

Практическая работа:

1. Разведение костра.
2. Установка палатки.
3. Приготовление пищи на костре.

#### ***6. Общефизическая и морально-волевая подготовка (2 ч.)***

Значение физической подготовки спортсмена. Порядок тренировок. Распределение нагрузки. Занятие различными видами спорта как средство повышения физической подготовки. Подбор упражнений, составление индивидуальных комплексов. Воспитание волевых качеств: настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, целеустремленность, решительность.

Приемы снятия нервного напряжения и расслабления. Микроклимат в коллективе. Способы выхода из затруднительной ситуации.

#### ***7. Первая доврачебная помощь (10ч.)***

Личная гигиена. Закаливание организма. Гигиенические требования к обуви и одежде. Предупреждение заболеваний, потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений, ожогов. Ядовитые растения и насекомые,

Противопоказания к участию в соревнованиях и туристских походах.

Заболевания: симптомы и лечение, доступное в походных условиях. Походная аптечка. «Зеленая» аптечка туриста.

Травмы: симптомы, оказание первой помощи и способы транспортировки пострадавшего.

Практическая работа:

1. Состав «Зеленой» аптечки, медицинской аптечки.
2. Приемы оказания первой до врачебной помощи
3. Транспортировка пострадавшего.
4. Определение ядовитых и полезных растений и грибов.

**8. Организация и подготовка туристского похода ( 5 ч. )**

Организация путешествия (однодневного). Определение цели и района путешествия. План подготовки. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Картографический материал. Схема и график движения. Комплектование группы. Распределение обязанностей. Маршрутные документы. Дневник похода. Отчет о путешествии.

Правила и культура поведения в походе. Основные сведения из «Правил организации и проведения туристических походов». Права и обязанности участников и руководителя.

Практическая работа:

1. Разработка положений «Правила поведения в походе», «права и обязанности, учащихся в походе».
2. Разработка маршрута похода выходного дня.
3. Оформление документов.

**Поход выходного дня по погодным условиям не менее 5 раз в год (1 поход на зачет)**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ      2 год обучения**

№	Т Е М А	Кол-во часов			1 год обучения
		всего	т	Пр.	
1	<b><i>Введение</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Обсуждение и анализ прошедшего года. Установка на предстоящий учебный год
2	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
	2.1 Карта, план, схема.	1	0	1	Ориентирование карты. Ознакомление с особенностями и правилами составления плана местности. Составление простейших планов. Составление плана местности. Нанесение условных знаков
	2.2 Условные знаки	1	0	1	Правила нанесения условных знаков на план местности. Цвет в спортивной карте. Знакомство с знаками спортивных карт. Составление легенды карты.
	2.3 Стороны горизонта и их определение.	1	0	1	Простейшие приемы работы с картой при определении азимута объекта. Отработка навыка работы с компасом. Глазомерная съемка. Отработка определения расстояния при проведении спортивного ориентирования
	2.4 Определение расстояний на местности.	1	0	1	Азимутальное ориентирование. Ориентирование с планом местности, картой. Чтение легенды, заполнение сопроводительного листа.
	2.5 Техника спортивного ориентирования	10	2	8	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

3	<b>Техника туризма.</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	
	3.1 Техника движения.	5	2	3	Определение необходимости организации страховки и самостраховки. Движение с альпенштоком.
	3.2 Узлы	2	0	2	
	3.3 Техника преодоления естественных препятствий	20	5	15	Отработка навыка движения по вертикальным и горизонтальным перилам. Ознакомление с правилами самонаведения. Правила движения по параллельным перилам. Ознакомление с приемами самонаведения. Самонаведение вертикальных и горизонтальных перил. Самонаведение навесной переправы и параллельных перил.
	Зачет	5		5	
4	<b>Общефизическая и морально-волевая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Мотивы спортивной деятельности. Трудности объективные и субъективные. Способы их преодоления. Приемы снятия нервного напряжения и расслабления. Микроклимат в коллективе. Способы выхода из затруднительной ситуации.
5	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Виды переломов. Особенности транспортировки пострадавших. Оказание до врачебной помощи. Вязание носилок.
6	<b>Организация и подготовка туристского похода.</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
	Общие сведения об организации похода	5	2	3	Разработка маршрута, снаряжение, установка бивака, правила хранения продуктов, приготовление пищи.
	Функциональные обязанности участников похода	3	2	1	.Распределение обязанностей в группе, ознакомление с функцией штурмана, медика, картографа, фотографа, краеведа, заготовщика и др.
	Практическая работа	5	2	3	Составление 2-х дневного маршрута.
7	<b>Проведение похода</b>				
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	

### Содержание программы. 2 год.

#### 1. Введение (1ч)

Спортивное ориентирование. История возникновения. Прикладное значение. Отличие от традиционных видов спорта. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием.

#### 2. Топография и ориентирование (14ч).

##### 2.1. Карта, план, схема.

Карты топографические и спортивные. Масштаб.

Практическая работа:

1. Сравнительный анализ топографических и спортивных карт.
2. Рисуем план территории школы.

##### 2.2. Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Цвет на спортивной карте. Условные знаки спортивных карт: скалы — камни, гидрография, растительность, искусственные сооружения, знака обозначения дистанции.

Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражный, хребтово-лощинный.

Практическая работа:

1. Изображение условных знаков спортивных карт по разделам в рабочей тетради.
2. Изображение объектов и форм рельефа местности условными знаками.
3. «Чтение» спортивной карты.

### **2.3. Стороны горизонта и их определение.**

Стороны горизонта, значение, их определение без средств ориентирования: по линейным ориентирам; по солнцу и луне; с помощью часов.

Ориентирование с помощью компаса. Типы компасов. Определение азимута объекта, Обратный азимут. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения: расстояние, скорость, препятствие, рельеф.

Практическая работа:

1. Определение сторон горизонта с помощью компаса.
2. Азимутальное ориентирование.
3. Ориентирование карты.
4. Определение времени суток по солнцу.

### **2.4. Определение расстояний на местности.**

Приемы определения расстояния высоты и ширины объекта. Поправки на психологические ошибки. Определение расстояния до недоступных предметов. Определение высоты и ширины недоступных объектов.

Практическая работа:

1. Определение расстояний методом построения треугольников.
2. Определение высоты объекта.
3. Определение ширины препятствия.

### **2.5. Техника спортивного ориентирования.**

Ориентирование по карте: с помощью компаса, без компаса. По линии местности, по створу, по точечным ориентирам. Чтение карты. Рациональное движение по карте.

Соревнования ориентировщиков. Условия соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Карточка участника. Легенда. Легенды-символы. Типовые легенды.

Составление индивидуального тактического плана спортивной борьбы.

Тактические действия спортсмена на дистанции. Тактические действия участника в зависимости от условий соревнований. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеоусловий. Тактические действия на старте, дистанций, контрольных пунктах и финише. Анализ прохождения дистанции соревнований. Самоанализ. Сравнительный анализ с дистанцией мастеров.

Практическая работа.

1. Комплексное чтение карты.
2. Выбор рационального пути движения.
3. Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий:
4. Движение по азимуту с упреждением.
5. Движение по линейным ориентирам, по опорным ориентирам.
6. Заполнение карточки участника.
7. Чтение легенды дистанции.
8. Составление тактического плана действий на дистанции

## **3. Техника туризма (32 ч.)**

### **3.1. Техника движения**

Движение с учетом метеорологических условий. Скорость движения. Рациональная техника движения. Определение крутизны склона. Подъемы и спуски в зависимости от крутизны склона, грунта, растительности. Техника безопасности при движении.

Практическая работа:

Обработка приемов движения в различных условиях.

### **3.2. Узлы.**

Узлы: классификация, назначение, способы завязывания.

Практическая работа:

1. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра.
2. Приемы блокировки страховочной системы.
3. Полиспас

### **3.3. Техника преодоления естественных препятствий.**

Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий. Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению. Типы веревок и их характеристики. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Основные узлы. Грудная обвязка, пояс Абалакова, карабины и др.

Приемы преодоления препятствий. Преодоление оврагов.

Признаки проходимости. Способы преодоления. Меры безопасности. Способы и приемы. Техническое обеспечение. Техника безопасности. Организация самостраховки, Приемы самостраховки. Работа по самонаведению навесной переправы, параллельных перил, траверса, подъема и спуска. Средства обеспечения безопасности - специальное снаряжение: веревка, карабин, страховочный пояс. Применение веревок в зависимости от диаметра.

Практическая работа:

1. организация самостраховки, командной страховки, веревки сопровождения.
2. Переправа через реку с организацией страховки;
3. Навесная переправа.
4. параллельные перила.
5. Подъем, траверс, спуск

### **3.4 Зачет**

Проведение соревнований по преодолению препятствий

#### **4. Общефизическая и морально-волевая подготовка (2 ч.)**

Значение физической подготовки спортсмена. Порядок тренировок. Распределение нагрузки.

Техника кроссового бега. Умение рассчитывать скорость и силы. Предстартовая разминка.

Мотивы спортивной деятельности. Трудности объективные и субъективные. Способы их преодоления. Приемы снятия нервного напряжения и расслабления. Микроклимат в коллективе. Способы выхода из затруднительной ситуации.

#### **5. Первая доврачебная помощь (8 ч.)**

Закаливание организма. Гигиенические требования к обуви и одежде. Личная гигиена. Предупреждение заболеваний Контроль над физической нагрузкой и состоянием здоровья. Врачебный контроль. Самоконтроль. Заболевания: симптомы и лечение, доступное в походных условиях. Походная аптечка. Травмы: симптомы, оказание первой помощи и способы транспортировки пострадавшего. Вязание носилок.

Практическая работа:

1. Состав медицинской аптечки.
2. Правила применения лекарственных препаратов.
3. Приемы оказания первой до врачебной помощи при ранах, переломах.
4. Организация транспортировки пострадавшего.

#### **6. Организация и подготовка туристского похода (13ч.)**

##### **6.1. Общие сведения об организации похода**

##### **Подготовка, проведение и подведение итогов похода.**

Правильная организация и всесторонняя подготовка - залог успеха и безаварийности похода. Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами, станциями юных туристов и т. д. Выбор или получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии. Получение разрешения на выход в поход.

Правила и культура поведения в походе. Основные сведения из «Правил организации и проведения туристических походов». Права и обязанности участников и руководителя. Разрядные требования и нормативы юношеского туризма.

Причины возникновения опасных ситуаций в походе: недисциплинированность, слабая подготовка участников, неумелое преодоление препятствий, недооценка сложностей, переоценка собственных сил, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, метеоусловия. Профилактика обеспечения безопасности: комплектование группы, предпоходные тренировки, проверка готовности к походу, инструктаж по правилам безопасности и др.

Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

**Снаряжение для похода I и II категории сложности.** Общественное и личное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита от влаги, наличие запасной одежды и обуви. Специальное видовое имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

Перечень снаряжения для однодневного похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению; прочность, надежность, малый вес и объем, удобство в использовании и транспортировке. Ветрозащитные, гигроскопические, теплоизоляционные свойства.

Подготовка снаряжения к путешествию. Подгонка рюкзака. Уход за снаряжением и ремонт. Транспортировка острых и громоздких предметов.

Практическая работа:

1. Составление списка снаряжения для двухдневного похода.

2. Укладка рюкзака.

**Туристский бивак** Изучение карт местности по определению рационального размещения бивака. Требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ. Установка палатки. Выбор места и назначение. Типы костров. Заготовка топлива, растопка. Разжигание костра. Добывание огня. Техника безопасности работы с инструментом. Правила противопожарной безопасности.

Снятие бивака.

**Питание в походе.** Значение правильной организации питания, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых продуктов в пути, рыбная ловля, сбор ягод и грибов. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов.

Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Зависимость меню от протяженности и сложности дневного перехода и других условий. "Карманное питание". Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. "НЗ" продуктов.

\* Составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности. Подготовка и упаковка продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Знание ядовитых растений, грибов и ягод.

\* Расчет продуктов питания для похода. Методы расчета необходимого количества продуктов различные. Один из возможных вариантов: составить меню с учетом пожеланий участников и повторяемостью через 3-4 дня, подсчитать вес и калорийность дневного рациона на одного человека. При необходимости внести корректировку, подсчитать общее количество продуктов каждого вида на весь поход, определить, какие продукты следует взять с собой и какие можно

докупить на маршруте, распределить закупку продуктов между участниками. Подготовка и расфасовка продуктов. Упаковка продуктов. Транспортировка продуктов, их учет и сохранение

**Тактика похода.** Понятие "тактика похода". План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок.

Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака. План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях

**Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение.** Соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Заболевания, их симптомы и предупреждение; травмы и их предупреждение. Лечение, доступное в походных условиях. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе. Наложение повязок и шин. Остановка кровотечения. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской аптечки.

**Краеведческая работа в походе.** Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, запись воспоминаний ветеранов революционного движения, гражданской и Великой Отечественной войн, ветеранов и передовиков труда, знакомство с новостройками, наблюдения в лесу, в поле, метеорологические, геологические и другие наблюдения. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения.

## **6.2 Функциональные обязанности участников похода.**

### **✓ Функции снаряженца.**

Выбор оптимального группового снаряжения для походов разной продолжительности, разных типов и районов. Модернизация снаряжения, самодельное снаряжение. Хранение снаряжения в городе и на маршруте. Отчётность при покупке снаряжения.

Практическая работа:

- составление списка необходимого снаряжения.
- требования к снаряжению.
- правила использования снаряжения в походе.

### **✓ Функции зампотеха.**

Ремнабор. Правила хранения инструментов. Необходимые материалы и инструменты. Правила простейшего ремонта.

Практическая работа:

- ремонт палатки (замки, потертости)
- ремонт обуви, рюкзака, др. необходимых вещей

### **✓ Функции заготовщика.**

Составление раскладки продуктов с учётом специфики маршрута (простые и сложные дни, дневки, препятствия). Сохранность продуктов в походе. Приготовление разнообразной пищи. Развеска продуктов. Контейнеры. Баланс веса на весь маршрут с учётом конкретного состава участников. Проблема координации веса. Отчётность при покупке продуктов.

Практическая работа:

- составление меню на однодневный поход для 10 человек.
- нормы продуктовой корзины.
- закупка продуктов с составлением отчетности.



✓ **Функции коменданта на транспорте.**

Обеспечение безопасности переездов. Алгоритм заказа и покупки билетов. Организация и проведение походов. Алгоритм подготовки похода.

Практическая работа:

- составление транспортной схемы для поездки в Иволгинский дацан, местность Тологое.

✓ **Функции штурмана.**

Характеристика местности по карте. Определение крутизны склона по карте и на местности. Определение расстояний на глаз, шагами, засечкой, «треугольниками».

Практическая работа:

- составление технического описания маршрута.

✓ **Функции картографа.**

Маршрутная топографическая съемка. Корректировка карты. Привязка к местности.

Практическая работа:

- картосхема маршрута

- условные обозначения на схеме (опасности, препятствия).

✓ **Функции фотографа.**

Фотографирование в походе. Правила хранения аппаратуры. Качество снимков. Уметь запечатлеть момент.

Практическая работа.

- составление фотоотчета.

- фотовыставка

✓ **Функции коменданта бивака.**

Правила установи бивака. Гигиена и психология группы. Утилизация отходов в походе. Экология и медицинская география.

✓ **Функции медика.**

Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи.

Остановка кровотечения при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств. Аптечка. Применение и дозировка медицинских препаратов. Транспортировка пострадавшего при любой травме.

**Практика:**

- оказание первой доврачебной помощи при любых травмах;

- транспортировка условно пострадавшего;

- соревнования по оказанию первой доврачебной помощи.

✓ **Функции командира.**

Обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода. Владение всеми функциональными обязанностями.

Практическая работа:

- программа распределения обязанностей в группе

- составление графика координации команды при осуществлении однодневного похода.

**7.3. Практическая работа.**

1. Планирование похода на 2 дня с распределением обязанностей.

2. Туристские возможности родного края.

Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения за погодой. Наблюдения за водоёмами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.

Выполнение краеведческих исследований во время похода, описание объектов природы во время походов и экскурсий.

Описание объектов природы во время походов и экскурсий.

**8. Проведение и отчет об двухдневном походе.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 год обучения.**

№	Т Е М А	Кол-во часов			1 год обучения
		всего	т	Пр.	
1	<b>Введение</b>	1	1	0	
	<b>Отчет о проведенном походе.</b>	1	1	0	
2	<b>Ориентирование</b>	9	3	6	
	2.1 Карта, план, схема.	1	0	1	Ориентирование карты. Составление простейших планов. Использование фотоснимков, спутниковых снимков Составление плана местности по памяти.
	2.2 Ориентирование на местности	2	1	1	Отработка навыка работы с компасом. Глазомерная съемка. Ориентирование по местным признакам, по солнцу и луне, по механическим часам.
	2.3 Ориентирование при помощи GPS	6	2	4	Настройка. Определение координат местонахождения. Введение координат в <b>GPS</b> . Построение маршрута. Определение расстояний
3	<b>Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии</b>	20	5	15	
	3.1 Техника движения.	3	1	2	Определение необходимости организации страховки и само страховки. Движение с альпенштоком по склону, по льду.
	3.2 Узлы	1	0	1	Знание узлов применяемых при связывании веревок одинаковых и разных по диаметру, применяемых при организации само страховки и командной страховки.
	3.3 Техника преодоления естественных препятствий	16	4	12	Отработка навыка движения по вертикальным и горизонтальным перилам. Ознакомление с правилами самонаведения. Правила движения по параллельным перилам. Ознакомление с приемами самонаведения. Самонаведение вертикальных и горизонтальных перил. Самонаведение навесной переправы и параллельных перил.
4	<b>Общефизическая и морально-волевая подготовка.</b>	2	1	1	Трудности объективные и субъективные. Способы их преодоления. Приемы снятия нервного напряжения и расслабления. Микроклимат в коллективе. Способы выхода из затруднительной ситуации. Приемы сохранения спокойствия.
5	<b>Организация спас работ</b>	25	7	18	
	5.1 Организация спас работ на акватории	10	2	8	Пляж. Требования к оснащению пляжа. ОСВОД. Спасение утопающего. Подъем тонущего со дна и его транспортировка. Лодки и правила их использования. Тонкий лед. Правила поведения на льду. Спасение тонущего в зимний период

	5.2 Организация спас работ в природной среде.	15	5	10	Знаки аварийной сигнализации. Правила и подача знаков. Организация поисков. Метод прочесывания. Строительство временных укрытий. Разведение огня. Добыча воды и пищи. Правила радиообмена. Движение по скользкому льду. Страховка при помощи альпенштока. Связка. Техника «самоспас». Использование имеющегося снаряжения для оказания помощи в горах и на крутых склонах. Техника одной веревки.
5	<i>Первая доврачебная помощь.</i>	10	3	7	Сердечно-легочная реанимация. Правила оказания реанимации. Обморожение. Переохлаждение. Солнечный удар. Отравления. Ушибы. Травмы. Растяжения. Длительное сдавливание конечностей Раны, правила обработки ран. Аптечка. Зеленая аптека. Изготовление носилок из подручных средств.
	Проведение многодневного похода	2	0	2	
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	

### Содержание программы. 3 год.

#### 1. Введение (2ч)

Опасные и чрезвычайные ситуации. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Служба спасения и её функции. Предупреждение – основа сохранения жизни и здоровья. Инструктаж о технике безопасности.

Защита отчета о проведенном походе.

#### 2. Ориентирование (9 ч).

##### 2.1. Карта, план, схема.

Значение правильного использования карт. Правила их использования. Разновидность способов изображения местности. Ориентирование карты. Составление простейших планов.

Использование фотоснимков, спутниковых снимков

Практическая работа.

1. Составление плана местности по памяти.
2. Прочтение космического снимка.
3. Поиск необходимых карт в ресурсах Интернет

##### 2.2. Ориентирование на местности.

Стороны горизонта, значение, их определение без средств ориентирования: по линейным ориентирам; по солнцу и луне; с помощью часов. Ориентирование с помощью компаса. Типы компасов. Факторы, влияющие на точность движения: расстояние, скорость, препятствие, рельеф.

Практическая работа:

1. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по местным признакам, с помощью часов.
2. Определение времени суток по солнцу.
3. Глазомерная съемка.

##### 2.3. Ориентирование при помощи GPS

Новейшие достижения человечества в технологии определения местонахождения человека. Радиолокаторы, пульсары, GPS. Их значение и предназначения. Правила пользования GPS

Настройка прибора для использования, определение его возможностей. Определение координат своего местонахождения. Введение координат в GPS. Построение маршрута при помощи прибора. Отслеживание маршрута по прибору. Определение расстояний и направлений. Особенности использования – движение по прямой.

### **3. Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии(20ч)**

#### **3.1. Техника движения**

Движение с учетом метеорологических условий. Скорость движения. Рациональная техника движения. Техника безопасности при движении.

Практическая работа:

Обработка приемов движения в различных условиях.

#### **3.2. Узлы.**

Узлы: классификация, назначение, способы завязывания.

Практическая работа:

1. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра.
2. Приемы блокировки страховочной системы.
3. Полиспас

#### **3.3.Техника преодоления естественных препятствий.**

Естественные и искусственные препятствия их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий. Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Приемы преодоления препятствий.

Признаки проходимости. Способы преодоления. Меры безопасности. Способы и приемы. Техническое обеспечение. Техника безопасности. Организация самостраховки, Приемы самостраховки. Работа по самонаведению навесной переправы, параллельных перил, траверса, подъема и спуска. Средства обеспечения безопасности - специальное снаряжение: веревка, карабин, страховочный пояс. Применение веревок в зависимости от диаметра.

Практическая работа:

1. Организация самостраховки, командной страховки, веревки сопровождения.
2. Переправа через реку с организацией страховки;
3. Навесная переправа.
4. Параллельные перила.
5. Подъем, траверс, спуск

### **4. Общефизическая и морально-волевая подготовка (2 ч.)**

Значение физической подготовки. Распределение нагрузки. Умение рассчитывать свою скорость движения и силы.

Мотивы спортивной деятельности. Трудности объективные и субъективные. Способы их преодоления. Приемы снятия нервного напряжения и расслабления. Микроклимат в коллективе. Способы выхода из затруднительной ситуации. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

### **5. Организация работ, направленных на спасение жизни и здоровья человека в чрезвычайной ситуации (30 ч)**

#### **5.1 Организация спас работ на акватории (10 ч.)**

Пляж. Требования к оснащению пляжа. ОСВОД. Назначение и правила использования спасательного круга, конца Александра.

Спасение утопающего. Правила оказания помощи утопающему, меры личной безопасности

Подъем тонущего со дна и его транспортировка. Правильное распределение собственных сил. Стоячая вода, течение. Движение под водой.

Лодки, их разновидность и правила их использования. Движение в лодке, правила маневрирования. Распределение груза в лодке. Меры безопасности при движении в лодке. Правила поведения в случае повреждения плав.средств.

Тонкий лед. Правила поведения на льду. Движение по льду. Меры предосторожности при движении по льду. Спасение тонущего в зимний период. Меры личной безопасности.

### **5.2 Организация спас работ в природной среде (25 ч.).**

Правила поведения в природной среде. Физическая подготовка. Анализ возможных непредвиденных ситуаций, разработка алгоритма действий. Распределение роли и значения каждого человека (знать и уметь должен каждый). Профилактические прививки.

Знаки аварийной сигнализации. Правила и подача знаков. Места видимости знака. Другие способы информации о происходящем чрезвычайном случае. Правила ведения радиообмена.

Организация поисков группой. Правила и тактика движения. Метод прочесывания. Нанесение информации о поисках на карту.

Меры безопасности в случае чрезвычайной ситуации. Строительство временных укрытий. Разведение огня. Добыча воды и пищи. Оказание помощи пострадавшему. Защита от диких животных.

Движение по скользкому льду. Страховка при помощи альпенштока. Связка. Меры личной безопасности при организации страховки.

Техника «самоспас». Характеристика туристического снаряжения и возможности его использования. Использование имеющегося снаряжения для оказания помощи в горах и на крутых склонах. Замена необходимого снаряжения другим сходным по свойствам. Организация спас работ при отсутствии необходимого снаряжения. Меры личной безопасности.

Техника одной веревки. Использование данной техники для спуска и подъема. Правила использования данной техники. Меры личной безопасности.

### **6. Первая доврачебная помощь (10 ч.)**

Сердечно-легочная реанимация. Правила оказания реанимации.

Обморожение. Переохлаждение. Солнечный удар. Отравления. Ушибы. Травмы. Растяжения.

Длительное сдавливание конечностей Раны, правила обработки ран. Аптечка. Зеленая аптека.

Изготовление носилок из подручных средств.

### **7. Подготовка и отчет о многодневном походе (2ч.)**

В программу включены практические занятия, которые предусматривают экскурсии и туристские походы к интересным и уникальным объектам природы и истории края с их описанием, сбор образцов горных пород, почв, гербариев, что позволяет сделать процесс изучения курса более интересным.

**Учебно-тренировочные и зачетные туристские походы, а также соревнования по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма не находятся в сетке учебного времени данной программы.**

## **2.Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	35
Количество учебных дней	235
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 1.09.2022 по 31.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	По завершению изучения раздела.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Проведение походов и итогового зачета в форме участия в соревновании

Режим занятий в течение учебного года не одинаков. Зависит от погодно - климатических условий и календарного плана соревнований.

Примечания:

- однодневные походы выходного дня включают занятия по топографии, ориентированию, физической подготовке, туристской технике и краеведческие наблюдения;

- во время летних каникул проводятся 15 дневные выезды с ночевкой на озере Байкал (палаточный лагерь «Прибой» существует при школе с 2005 года).

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика <i>(заполнить)</i>
Материально-техническое обеспечение	<p><b>- отдельного кабинета нет, совмещен с кабинетом ОБЖ, тренировочная площадка на территории школы, наличие природного ландшафта, позволяющий отрабатывать полученные знания на практике.</b></p> <p><b>- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (на группу в 17 человек)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рюкзак объемом не менее 80 литров (17)</li> <li>2. Палатка туристическая с тентом (каркаснодуговая) четырехместная (4)</li> <li>3. Палатка хозяйственная (1)</li> <li>4. Спальный мешок (17)</li> <li>5. Коврик теплоизоляционный (17)</li> <li>6. Тент от дождя (2)</li> <li>7. Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)</li> <li>8. Курвиметр (2)</li> <li>9. Топор туристический (1)</li> <li>10. Радиостанции портативные (5)</li> <li>11. GPS – навигатор. (1)</li> <li>12. Зарядное устройство на солнечных батареях (2)</li> <li>13. Манекен - тренажер навыки реанимационных мероприятий (2 вида)</li> <li>14. Комплект шин иммобилизационных вакуумных (1 комплект)</li> <li>15. Носилки спасательные (3)</li> <li>16. Карабины (85)</li> <li>17. Система страховочная полная (17)</li> <li>18. Спусковое устройство (17)</li> <li>19. Жумар (17)</li> <li>20. Веревка 6 мм (50м)</li> <li>21. Веревка 10 мм (100м)</li> <li>22. Спасательный круг.</li> <li>23. Конец Александрова.</li> <li>24. Альпеншток. (17)</li> <li>25. Кошки альпинистские (17)</li> <li>26. Пантин (17)</li> <li>27. Зажим грудной «Кроль» (17)</li> <li>28. Каски (17)</li> <li>29. Фотоаппарат (1).</li> </ol> <p>Есть небольшое количество снаряжения, но с течением времени срок годности использования истек. Необходимо приобретение оборудования, соответствующее современным требованиям по организации данного вида деятельности с детьми.</p> <p><b>- учебная литература (самостоятельно изготовлены)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.А. Добарина О.Л. Жигарев А.В. Смутнев. Методическое пособие «Туристические узлы». Новосибирское отделение Туристско-спортивного союза России.</li> <li>2. Методические рекомендации «Школа безопасности. Проведение этапа поисково-спасательные работы» Бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Алтай «Учебно-методический центр по</li> </ol>

	<p>гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности в Республике Алтай»</p> <p>3. Д.С.Евдокимов, Б.Л.Лейтес. Поисково-спасательные работы в природной среде. Поиск потерявшихся людей. Поисково-спасательный отряд «ЭКСТРЕМУМ»</p> <p>4. Кордыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий.</p> <p>5. Методические пособия по оказанию первой помощи. Проект «Научись спасать жизнь»</p> <p>6. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ</p>
Информационное обеспечение	<p>- видеоролики по изучаемым темам собираются в коллекцию преподавателей.</p> <p>- фотографии узлов, организации преодоления препятствий</p> <p>- учебно-топографический карты;</p> <p>- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;</p> <p>- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;</p> <p>- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.</p>
Кадровое обеспечение	<p>Для реализации данной программы в школе есть два специалиста принимающих неоднократно участие в различных соревнованиях и конкурсах и имеют необходимый опыт в подготовке детей.</p> <p>Есина Наталья Александровна учитель географии и ОБЖ, судья республиканских и межрегиональных соревнований «Туристический слет учащихся», «Школа безопасности», «Юный спасатель», руководитель команды участницы межрегиональных соревнований «Юный спасатель», инструктор детско-юношеского туризма.</p> <p>Есин Александр Сергеевич – участник республиканских и межрегиональных соревнований «Туристический слет учащихся», «Школа безопасности», «Юный спасатель». Обучается в Байкальской школе инструкторов детско-юношеского туризма.</p>

### 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Зачет
- Соревнования «Школа безопасности», «Юный спасатель»
- Туристический слёт
- Пеший поход (выходного дня, однодневный, многодневный)

Завершающим этапом любого мероприятия (похода, соревнования) является анализ, проводимый в форме группового обсуждения, анкетирования, самоанализа. Он позволяет дать объективную оценку, отметить положительные стороны или сдвиги, а также способствует выявлению ошибок и упущений, определяющих дальнейшую педагогическую тактику.

Для определения уровня знаний и умений учащихся, программа предполагает дифференцированные зачеты по ключевым темам. Итоговые оценки определяются по результатам зачетных мероприятий и вносятся в зачетные документы (справки о прохождении маршрута и разрядные книжки).

По окончании курса обучения уч-ся получают полное представление о предмете занятий, цель которых имеет практическое воплощение - некатегорийный туристский поход и участие в соревнованиях.

1. Учащиеся овладевают знаниями и умениями в объеме начальной туристской подготовки, туристско-бытовым и навыками.
2. Принимают участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, а также в соревнованиях по программе «Школа безопасности».
3. Адаптированы в природной среде. Самостоятельно действуют и принимают решения в обстановке, приближенной к экстремальной ситуации.

4. Введение в норму или привычку стиль природосберегающего поведения.

5. Заложена основа для формирования коллектива со здоровым психологическим микроклиматом.

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких. Проведение медосмотров, сдача норм ГТО
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно на основе методических пособий.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	- участие в соревнованиях; – сдача нормативов физической подготовки; – выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи; – решение ситуационных задач (кейсов); – выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу; – выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлению пищи; – подготовке документации для соревнований, регистрации документов в МЧС, прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов. - тактика проведения поисково-спасательных работ, последовательность действий.

### Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-1 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный



- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

#### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Соревнование

#### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **Туризм**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1973.
2. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В., Методическое пособие «Туристические узлы». Новосибирское отделение Туристско-спортивного союза России.
3. Кордыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий
4. Методические рекомендации по проверке готовности туристской группы к путешествию. М.: ЦРБ; «Турист», 1977.
5. Мимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986.
6. Пасечный П.С. На туристской тропе. М.: ФиС. 1986.
7. Пончиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М. Профиздат. 1987.
8. Протопопова И.В. Проектирование услуги «Туристский поход». ФГОУ ВПО ВСГАГИ 2009г.
9. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М.: Профиздат, 1987.
10. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. М. Советская Россия, 1984,
11. Шиянов Л.П., Рогаткин В.А. Походы выходного дня. М.: Профиздат, 1985.
12. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста» М.: Профиздат, 1985.

#### **Спортивное ориентирование**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Иванов Е. С компасом и картой. М.: ДОСААФ, 1971.
5. Ключникова Н. Н., Чернова Н. А.. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
6. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
7. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
8. Куприн А.М. Занимательная топография, М.: Просвещение, 1977. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.
9. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
10. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.

11. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: ФиС, 1987.

12. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.

**Поисково-спасательные работы. Оказание первой помощи.**

1. Евдокимов Д.С., Лейтес Б.Л.. Поисково-спасательные работы в природной среде. Поиск потерявшихся людей. Поисково-спасательный отряд «ЭКСТРЕМУМ»

2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для студентов высшего пед.учеб.заведений/ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук.- М.: Академия, 2004.

3. Методические пособия по оказанию первой помощи. Проект «Научись спасать жизнь»

4. Методические рекомендации «Школа безопасности. Проведение этапа поисково-спасательные работы» Бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Алтай «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности в Республике Алтай»

5. Программа первоначальной подготовки спасателей.

6. Справочник спасателя, книга 2. ВНИИ ГОЧС. М., 1995.

7. Справочник спасателя. МЧС России – М., 1997,

8. Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах/М.М. Туркевич.-Краснодар:МЧС России, 2000.

9. Учебник спасателя по редакции Шойгу.

10. Учебник спасателя. МЧС России. 1997.

**Электронные книги:**

1.Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.

2.Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.

3.Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.

4.Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.

5.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.

## Рецензия

программы дополнительного образования  
«Азбука начинающего туриста».

Автор – ПДО Республиканского детско-юношеского Центра туризма и краеведения  
МОиН РБ

Есина Наталья Александровна  
(Татауровская сош, Прибайкальского района).

В рецензируемой программе автор использует собственный опыт преподавателя высшей категории, что позволяет говорить об ее умении интегрировать основное и дополнительное образование.

Представленную программу можно классифицировать как адаптированную. Опыт автора позволяет изменять, дополнять такие типовые программы, как «Юные туристы», «Туристы-краеведы» и пр. Программа рассчитана для учащихся 5-11 классов. Срок реализации-2 года, количество часов в год -216, в неделю – 6.

Важность и актуальность представленной программы заключается в интегрированном подходе к организации туристско-краеведческой деятельности в школе: учащиеся получают знания и навыки по основам туристской подготовки, экологии, топографии и ориентированию. Важным моментом программы является применение здоровьесберегающих технологий, что на сегодняшний день очень востребовано.

Программа адаптирована к изучению базовых учебных курсов по естественно-научным дисциплинам. В ней прописаны механизмы определения уровня знаний и умений учащихся, выявлены требования к результативности реализации программы. Содержание курса соответствует учебно-тематическому планированию. В качестве рекомендации хотелось бы пожелать автору при разработке программы больше внимания уделить вопросам краеведения.

Данная программа соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам дополнительного образования детей и может быть рекомендована в качестве примерной программы для педагогов УДО.



Рецензент.....

Рипчинэ С.Н.

Заслуженный работник образования РБ  
Заместитель директора РДЮЦТиК.