

Управление образования администрации муниципального образования  
Лабинский район

Муниципальная образовательная автономная организация дополнительного  
образования детей Лабинская станция детско-юношеского туризма и  
экскурсий Муниципального образования Лабинский район

Рассмотрено и одобрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
\_\_\_\_\_ ФИО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОО «Лабинская  
СЮТур»  
\_\_\_\_\_ А.А.Игнатенко  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**« Юные инструкторы туризма»**

Направленность туристско-краеведческая  
Уровень базовый  
Рассчитана на детей от 11 до 18 лет  
Срок реализации (общее количество часов) 3 года (648 часов)

Составитель:  
Костицина Н.В.,  
педагог дополнительного  
образования

Лабинск, 2016

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные инструкторы туризма» составлена на основе:

- «Программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». Общая редакция – Константинов Ю. С./ Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – Москва, 2014.

- «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения»/ Министерство образования и науки Краснодарского края, Краснодарский краевой институт дополнительного профессионального педагогического образования, Кафедра педагогики и дополнительного образования. - Краснодар, 2015 год.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поисковую-исследовательскую деятельность в области краеведения. Совершая походы по родному краю, обучающиеся воочию убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. В походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута. Больше время занятий в объединении обучающиеся находятся на практических занятиях, в походах и на соревнованиях на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков.

Коллективная деятельность в туристском объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам.

В целом все эти компоненты - необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества - патриота своей Родины.

Данная дополнительная общеобразовательная программа относится к туристско-краеведческой **направленности**. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления,

профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта воспитанника, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность программы.** Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** занятий туризмом, краеведением предполагает погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования. Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе в настоящее время.

Педагогическая целесообразность данной программы обуславливается приближением к конкретным условиям: окружающей природной и социальной среде, возрасту и опыту детей, постепенному усложнению содержания, форм и методов от одного возраста к другому.

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

**Цель 1 года обучения:** содействие развитию у юного инструктора деятельностной компетенции через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

**Цель 2 года обучения:** создание условий для развития у юного инструктора ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных компетенций посредством расширения социальных связей и создание ситуации успеха в роли юного инструктора.

**Цель 3 года обучения:** содействие развитию у обучающихся личностных компетенций в условиях самостоятельной работы в роли стажеров-руководителей, инструкторов групп.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

*Развивающие:*

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

*Воспитывающие:*

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

### **Задачи 1 года обучения:**

*Обучающие:*

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;

*Развивающие:*

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

*Воспитывающие:*

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- формировать потребность бережного отношения к природе;

### **Задачи 2 года обучения:**

*Обучающие:*

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

*Развивающие:*

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- развивать творческие способности обучающихся,

*Воспитывающие:*

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;

### **Задачи 3 года обучения:**

*Обучающие:*

- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

*Развивающие:*

- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

*Воспитывающие:*

- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** образовательной программы является то, что построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию, а так же образовательная программа практико - ориентированна и даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях, комплексность программы - содержание каждого года обучения образовательной программы состоит из образовательных блоков:

- *туристская подготовка;*
- *топография и ориентирование;*
- *краеведение;*
- *основы гигиены, оказание первой помощи;*
- *общая и специальная физическая подготовка;*
- *инструкторская подготовка;*
- *походы выходного дня.*

Главной особенностью данной программы является блок: *Походы выходного дня*, с полным содержательным описанием маршрутов походов своей местности. Что позволяет обучающимся ближе познакомиться с природой родного края.

**Возраст детей.** Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов (11-18 лет) и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, ознакомиться теоретически и практически с маршрутами походов своей местности.

**Срок реализации программы.** Программа базового уровня, рассчитана на 3 года обучения. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

**Формы и режим занятий:** обучающиеся поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам обучающиеся первого года обучения могут быть зачислены в группу ознакомительного,

базового, или углубленного модуля. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Наполняемость в группах составляет: первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 12 человек, третьего года - не менее 10 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Формами организации деятельности обучающихся являются теоретические и практические занятия, они должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Режим занятий - Занятия проводятся в течение трех учебных часов по 45 минут с перерывом 10 минут два раза в неделю (Статья 8 «Требования к организации образовательного процесса» к СанПиН 2.4.4.3172-14). Всего - 6 часов в неделю, 216 часов в год, 648 часов за весь срок реализации программы.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Освоение программы *первого года обучения* позволит обучающимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения. *Второй год обучения* позволит приобрести те необходимые знания, умения и навыки, которые дают им возможность участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка. *Третий год обучения*, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Обучающиеся попробуют себя в социальной роли педагога, наставника, инструктора.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

1. входной контроль - в начале учебного года;
2. промежуточный контроль - в течение учебного года;
3. итоговый контроль (промежуточная аттестация) - в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

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

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

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

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням (на основании Приложения 1 «Перечень знаний, умений и навыков членов туристского объединения «Юные инструкторы туризма»):

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

## 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Основы туристской подготовки	<p>Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности.</p> <p>Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Виды палаток.</p>	<p>Уметь составить список необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением.</p> <p>Установка палатки.</p>
1.2.	Туристские узлы	Узлы в туризме. Термины, применяемые при вязке узлов.	Вязание узлов
1.3.	Преодоление технических этапов с использованием туристского снаряжения.	Страховочное снаряжение туриста. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	Использование страховочных веревок: подъем, спуск, траверс склона со страховкой. Спуск со страховкой спортивным способом.
1.4.	Организация и наведение переправ.	Организация и наведение переправ.	Организация и наведение переправ. Установка перил, переправа по бревну с помощью перил. Переправа маятником. Навесная переправа, параллельные веревки. Переправа грузов. Программа туристских слетов.



1.5.	Отработка технических этапов.	Условия соревнований в различных дисциплинах.	Подъем свободным лазанием. Спуск с использованием ФСУ со страховкой. Подъем, спуск со страховкой. Навесная переправа с самостраховкой. Навесная переправа, спуск по перилам.
1.6.	Использование спецснаряжения.	Туристские соревнования.	Подъем по перилам с использованием жумара. Спуск с использованием ФСУ со страховкой. Условия рохождения дистанций.
1.7.	Отработка блока этапов.		Отработка блоков этапов дистанции: навесная переправа - спуск по перилам, подъем свободным лазанием - спуск с использованием ФСУ, подъем с использованием жумара - спуск с использованием ФСУ.
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Топография	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение Устройство компаса. Понятие «ориентиры». Способы измерения расстояний по карте и на местности.	Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям Уметь двигаться по азимуту, уметь измерять расстояние на карте и на местности
2.2.	Ориентирование	Способы ориентирования с помощью карты в походе.	Владеть навыками определения точки

		Виды ориентиров. Движение по легенде. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действия в случае потери ориентировки.	стояния. Умение сохранять заданное направление движения. Уметь определять направление выхода в случае потери ориентировки.
<b>3. Краеведение</b>			
		Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Уметь подготовить краткое сообщение о родном крае Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края. Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте.
<b>4. Основы гигиены и оказание первой помощи</b>			
		Гигиенические требования Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки. Правила оказания первой помощи. Наложение повязок. Определение способа транспортировки пострадавшего	Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания. Уметь собрать медицинскую аптечку. Владеть способами оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая физическая подготовка</b>			
	Сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Значение врачебного контроля и самоконтроля	Владеть способами самоконтроля и ведение дневника Самоконтроля. Выполнение норм принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

## 2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
1.1.	Основы туристской подготовки	<p>Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности.</p> <p>Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Виды палаток.</p>	<p>Уметь составить список необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением.</p> <p>Установка палатки.</p>
1.2.	Туристские узлы	Узлы в туризме. Термины, применяемые при вязке узлов.	Вязание узлов
1.3.	Преодоление технических этапов с использованием туристского снаряжения.	Страховочное снаряжение туриста. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	Использование страховочных веревок: подъем, спуск, траверс склона со страховкой. Спуск со страховкой спортивным способом.
1.4.	Организация и наведение переправ.	Организация и наведение переправ.	Организация и наведение переправ. Установка перил, переправа по бревну с помощью перил. Переправа маятником. Навесная переправа, параллельные веревки. Переправа грузов. Программа туристских слетов.

1.5.	Отработка технических этапов.	Условия соревнований в различных дисциплинах.	Подъем свободным лазанием. Спуск с использованием ФСУ со страховкой. Подъем, спуск со страховкой. Навесная переправа с самостраховкой. Навесная переправа, спуск по перилам.
1.6.	Использование спецснаряжения.	Туристские соревнования.	Подъем по перилам с использованием жумара. Спуск с использованием ФСУ со страховкой. Условия рохождения дистанций.
1.7.	Отработка блока этапов.		Отработка блоков этапов дистанции: навесная переправа - спуск по перилам, подъем свободным лазанием - спуск с использованием ФСУ, подъем с использованием жумара - спуск с использованием ФСУ.
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Топография	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение Устройство компаса. Понятие «ориентиры». Способы измерения расстояний по карте и на местности.	Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям Уметь двигаться по азимуту, уметь измерять расстояние на карте и на местности
2.2.	Ориентирование	Способы ориентирования с помощью карты в походе.	Владеть навыками определения точки

		Виды ориентиров. Движение по легенде. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действия в случае потери ориентировки.	стояния. Умение сохранять заданное направление движения. Уметь определять направление выхода в случае потери ориентировки.
<b>3. Краеведение</b>			
		Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи.	Уметь подготовить краткое сообщение о родном крае Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края. Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте.
<b>4. Основы гигиены и оказание первой помощи</b>			
		Гигиенические требования Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки. Правила оказания первой помощи. Наложение повязок. Определение способа транспортировки пострадавшего	Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания. Уметь собрать медицинскую аптечку. Владеть способами оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего
<b>5. Общая физическая подготовка</b>			
	Сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Значение врачебного контроля и самоконтроля	Владеть способами самоконтроля и ведение дневника Самоконтроля. Выполнение норм принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

1.9.	Туристские слеты и соревнования	Основные мероприятия по подготовке туристских слетов и соревнований. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение, условия проведения соревнований. Права и обязанности участников	Владеть навыками участия в соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах.	Уметь читать карту, представлять рельеф, планировать маршрут движения. Владеть навыками ориентирования.
2.2.	Компас. Работа с компасом	Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты и на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий.	Владеть навыками работы с компасом: ориентирование карты, определение азимутов
2.3.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева	Уметь определять расстояния до недоступного предмета, ширину реки, оврага, высоту дерева
2.4.	Способы ориентирования	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения	Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, в различных природных условиях. Владеть необходимыми навыками ориентирования для участия в соревнованиях.

2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий туриста в случае потери ориентировки.	Владеть навыками определения сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Владеть навыками действий при потере ориентировки. Уметь ориентироваться в сложных условиях, выполнять функции проводника (штурмана) в походе
2.6.	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Снаряжение ориентировщика.	Уметь определять оптимальный маршрут движения. Участвовать в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию
<b>3. Краеведение</b>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Общегеографическая, экономическая характеристика родного края. Население края, его национальный состав. История края. Рельеф, климат, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи. История своего населённого пункта, школы, ее выпускники. Наиболее интересные места и маршруты края для проведения походов.	Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края. Уметь проводить исследовательскую работу, создавать летопись своего населённого пункта, родной школы. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам.
3.2.	Изучение района путе	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.	Владеть навыками изучения района и

	шествия	Определение путей подъезда к началу маршрута, наличия экскурсионных объектов на маршруте.	составления маршрута похода по интересным местам своего края
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концертах. Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.	Уметь проводить краеведческие наблюдения, собирать гербарии, материалы для школьных музеев. Владеть навыками выполнения заданий различных организаций, учреждений, школы. Иметь навыки работы среди местного населения, приведения в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки! курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.	Уметь укомплектовать медицинскую (групповую и личную) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Иметь навыки сбора и применения лекарственных растений



4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей. Помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	Владеть навыками предупреждения травм и заболеваний и оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях.
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	Владеть навыками иммобилизации пострадавшего. Уметь изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего

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

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Строение организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Уметь вести самоконтроль и дневник самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые нормативы
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

<b>6. Начальная инструкторская подготовка</b>			
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям	Обязанности заместителя командира по питанию (завпит), заместителя командира по снаряжению, проводника, краеведа, санитара, ремонтного мастера, фотографа, ответственного за составление отчета о походе	Владеть навыками самостоятельного выполнения обязанностей по должностям в туристской группе в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.
6.2.	Общественная работа в коллективе	Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований.	Выполнение общественных поручений в коллективе
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	Функции помощника руководителя группы.	Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов

### 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>Туристская подготовка</b>			
1.1.	Нормативные документы по туризму	Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.	
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	Усовершенствование туристского снаряжения. Техника изготовления тентов, чехлов для топора, пилы, канов, бахил. Конструкции самодельных палаток, спальных	Уметь усовершенствовать и изготавливать самодельное снаряжение (по выбору)

		мешков, рюкзаков.	
1.3.	Питание в туристском походе. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	Организация ночлегов в летний и зимний период. Использование костров для обогрева. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.	Иметь навыки строительства временных укрытий: тентов навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. Уметь разжигать костёр типа «нодья». Иметь навыки добывания огня без спичек. Уметь приготовить пищу в экстремальных ситуациях.
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок проведения мероприятий по подготовке к походу	Владеть навыками разработки маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп, маршрута летнего зачетного похода.
1.5.	Подведение итогов похода	Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов	Уметь организовать работу по оформлению отчета о походе, ремонту снаряжения, подготовке экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	Переправы через реки. Страховка и самостраховка при организации переправ и при движении по снежникам	Уметь организовывать переправы через реки и двигаться по снежникам
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	Особенности подготовки похода, личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма, организация привалов и ночлегов.	Владеть навыками участия в походе другого вида туризма (по выбору)

1.8.	Соревнования по туризму	Права, обязанности, порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристская техника», «Контрольный туристский маршрут», «Поисково-спасательные работы». Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование этапов, судейство на отдельных этапах. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.	Владеть навыками подготовки слета, соревнований, судейства соревнований по туристской технике, работы в секретариате и на этапах соревнований. Уметь подготовить условия проведения соревнований
------	-------------------------	---	--

## **2. Топография и ориентирование**

2.1.	Топографическая и спортивная карта. Топографическая съемка, корректировка карты	Свойства карт Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута. Копирование карт и схем. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Корректировка спортивной карты.	Уметь проводить маршрутную глазомерную съемку, корректировку карты, копирование карт. Копирование оригиналов расчлененных карт.
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.	Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, выполнять обязанности проводника (штурмана) группы в сложном походе
2.3.	Соревнования по ориентированию	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика	Иметь навыки спортивного ориентирования для участия в соревнованиях

## **3. Краеведение**

3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по подпрограммам движения. Массовые мероприятия в программе движения.	Уметь организовать краеведческие исследования в рамках движения «Отечество» по теме, определенной для группы или персонально
------	---	---	--

3.2.	Изучение района путешествия	Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Экскурсионные объекты на маршруте	Иметь навыки по организации изучения материалов и подготовки докладов по району предстоящего путешествия
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		Владеть навыками выполнения краеведческих заданий на маршруте, изучения краеведческих объектов, проведения природоохранных мероприятий
<b>4. Обеспечение безопасности</b>			
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Факторы успешных действий группы на маршруте, соревнованиях. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения	Уметь предвидеть и устранять причины возникновения конфликтов в группе
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Меры безопасности при движении по снежникам и при переправе через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды	Обладать навыками организации страховки и само страховки при организации переправ и движении по снежникам. Уметь вязать узлы. Уметь вести дневника метеонаблюдений и определять (предсказывать) изменения погоды
4.3.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в	Основные причины возникновения экстремальных ситуаций по вине руководителя: просчеты руководителя группы в	Уметь определить причины возникновения экстремальных ситуаций (на примерах

	природной среде	подготовительный период, ошибки руководителя группы в период проведения похода	действий группы и примерах, описанных в литературе)
4.4.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	Действия группы при потере ориентировки. Организация разведки маршрута. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника. Действие при отставании одного или нескольких членов группы. Действия при других ЧС	Обладать навыками действий в экстремальных ситуациях в природной среде
4.5.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог)	Обладать навыками руководства действиями группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций
4.6.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки и пострадавшего	Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Травмы области брюшной полости. Травмы головы и туловища. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током. Имобилизация пострадавшего. Правила наложения шин. Способы транспортировки	Владеть навыками оказания первой помощи пострадавшему

		пострадавшего.	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Обладать навыками самоконтроля и ведения дневника самоконтроля
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.3.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	
<b>6. Инструкторская подготовка</b>			
6.1.	Педагогические основы обучения	Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы. Принципы обучения. Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.	Владеть методом рассказа и показа, демонстрации приёмов младшим школьникам

6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.	Быть способным принять участие в подготовке и проведении занятия по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов», «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подведение итогов похода». Уметь подготовить и провести соревнования по туризму или ориентированию
6.3.	Психологические основы обучения	Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы. Типы нервной системы. Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм.	Уметь определить темперамент, тип нервной системы, черты характера членов объединения
6.4.	Психология коллектива	Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение мер безопасности	Иметь навыки участия в деловых, ролевых играх по решению различных ситуаций



### 3. Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практик а
<b>1.</b>	<b>Организационные занятия</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
1.1	Организационные занятия	3	3	-
1.2	Вводное занятие	3	3	-
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>113</b>	<b>25</b>	<b>88</b>
2.1.	Основы туристской подготовки	21	19	2
2.2.	Туристские узлы	17	2	15
2.3.	Преодоление технических этапов с использованием туристского снаряжения	9	1	8
2.4.	Организация и наведение переправ	15	1	14
2.5.	Отработка технических этапов	18	1	17
2.6.	Использование спецснаряжения	15	1	14
2.7.	Отработка блока этапов	18	-	18
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
3.1.	Топография	6	3	3
3.2.	Ориентирование	15	9	6
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание первой помощи.</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>Подготовка к многодневному походу. Подведение итогов похода</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>7.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>Походы выходного дня</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
	<b>Всего учебных часов по программе</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>

Зачетный туристский поход I степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

## 2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Организационные занятия</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
2.1	Основы туристской подготовки	3	3	-
2.2	Туристские узлы	<b>111</b>	<b>25</b>	<b>86</b>
2.3	Преодоление технических этапов с использованием туристского снаряжения	21	19	2
2.4	Организация и наведение переправ	17	2	15
2.5	Отработка технических этапов	9	1	8
2.6	Использование спецснаряжения	15	1	14
2.7	Отработка блока этапов	18	1	17
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
3.1	Топография	16	-	16
3.2	Ориентирование	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание первой помощи.</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Начальная инструкторская подготовка</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>19</b>
<b>8.</b>	<b>Походы выходного дня</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
	<b>Всего учебных часов по программе</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

### 3 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Организационные занятия</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>113</b>	<b>21</b>	<b>92</b>
2.1	Туристская подготовка. Подготовка к походу	38	21	17
2.2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	24	-	24
2.3	Отработка технических этапов.	51	-	51
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>
<b>7.</b>	<b>Инструкторская подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
<b>8.</b>	<b>Походы выходного дня</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
	<b>Всего учебных часов по программе</b>	<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>

Зачетный туристский поход II и III категории сложности или многодневное туристско-краеведческое мероприятие (лагерь, слет и т.д.) - вне сетки часов.

## Содержание изучаемого курса

(1 год обучения)

### 1. Организационные занятия

#### 1.1. Организационные занятия

##### Теория:

Организационное занятие.

Вводный инструктаж по технике безопасности.

#### 1.2. Вводное занятие

##### Теория:

Цели и задачи программы. Основные организационные вопросы. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма.

### 2. Основы туристской подготовки.

#### 2.1. Основы туристской подготовки.

##### Теория

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Виды палаток.

##### Практика

Установка палатки.

#### 2.2. Туристские узлы.

##### Теория

Узлы в туризме. Термины, применяемые при вязке узлов.

##### Практика

Вязание узлов: прямой (два способа), академический, контрольный.

Вязание узлов: встречный, встречная восьмерка, шкотовый, брамшкотовый.

Вязание узлов: ткацкий, грейпвайн.

Проводники. Вязание узлов: простой проводник, восьмерка проводник, двойной проводник. Вязание узлов: австрийский проводник, узел проводника «повышенной надежности».

Узлы для крепления веревки к опоре. Вязание узлов: стремя, булинь, двойной булинь.

Вязание узлов: удавка, карабинная удавка, штык, штык с обносом.

Схватывающие узлы. Вязание узлов: узел прусика, узел Маршара, узел Бахмана.

Специальные узлы. Вязание узлов: узел Марка, полусхват на карабине (уиаа).

Контроль по теме: «Узлы в туризме».

#### 2.3. Преодоление технических этапов с использованием туристского снаряжения.

##### Теория

Страховочное снаряжение туриста. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

### **Практика**

Страховочное снаряжение туриста: грудная обвязка, репшнур, карабин, беседка, основная и вспомогательная веревки.

Использование страховочных веревок: подъем, спуск, траверс склона со страховкой. Спуск со страховкой спортивным способом.

#### *2.4. Организация и наведение переправ.*

##### **Теория**

Организация и наведение переправ.

##### **Практика**

Организация и наведение переправ. Установка перил, переправа по бревну с помощью перил. Переправа маятником.

Навесная переправа, параллельные веревки. Переправа грузов. Программа туристских слетов.

#### *2.5. Отработка технических этапов.*

##### **Теория**

Условия соревнований в различных дисциплинах.

##### **Практика**

Подъём свободным лазанием. Спуск с использованием ФСУ со страховкой. Подъем, спуск со страховкой.

Навесная переправа с самостраховкой. Навесная переправа, спуск по перилам.

#### *2.6. Использование спецснаряжения.*

##### **Практика**

Подъём по перилам с использованием жумара. Спуск с использованием ФСУ со страховкой.

Туристские соревнования. Условия прохождения дистанций.

#### *2.7. Отработка блока этапов.*

##### **Практика**

Отработка блока этапов дистанции: навесная переправа - спуск по перилам.

Отработка блока этапов дистанции: подъем свободным лазанием - спуск с использованием ФСУ.

Отработка блока этапов дистанции: подъем с использованием жумара - спуск с использованием ФСУ.

Осмотр всего снаряжения, приведение в готовность, ремонт (по необходимости).

Контрольное занятие по прохождению дистанции дисциплины – дистанция пешеходная.

### **3. Топография и ориентирование**

#### *3.1. Топография.*

##### **Теория**

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.

##### **Практика**

Изучение топографических условных знаков на карте и плане местности.

### *3.2. Ориентирование.*

#### **Теория**

Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

#### **Практика**

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Работа с компасом. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

### **4. Краеведение**

#### **Теория**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристические маршруты. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

#### **Практика**

Знакомство с картой своего края. Викторина «Кубань - мой край родной»

### **5. Основы гигиены и первая помощь**

#### **Теория**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

#### **Практика**

Первая помощь. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Действия в чрезвычайных ситуациях.

### **6. Подготовка к многодневному походу. Подведение итогов похода**

#### **Теория**

Определение района экспедиции, изучение картографического материала, определение целей и задач.

Составление отчёта по проведённому походу (экспедиции).

#### **Практика**

Подготовка технической походной документации.

Подготовка всего снаряжения, приведение в готовность, ремонт (по необходимости). Контрольный сбор.

Осмотр снаряжения, ремонт (по необходимости), подготовка к хранению. Обработка фото- и видеоматериалов. Качественная оценка деятельности всех участников мероприятия.

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

## **Практика**

Спортивная эстафета. Спортивные игры с мячом. Спортивная игра «мини-лапта». Тренировки для развития общей подготовки обучающихся. Спортивная игра «мини-лапта».

## **8. Походы выходного дня**

### **Практика**

Поход в окрестности ст. Ахметовской Лабинского района.

Достопримечательные места: Круглое озеро, смотровая площадка «Ласточкино гнездо», Муравьиная пещера, городище Куньша.

Поход в окрестности ст. Баракаевской Лабинского района.

Достопримечательные места: подземное озеро, каньон, водопад «Фата невесты», смотровая площадка.

Поход в окрестности хут. Кизинка Мостовского района. Достопримечательные места: дольмены, пещера Зубащенко, панорама, двухъярусный грот, пещера Холодильник, стела «Меч».

Поход в окрестности пос. Никитино Мостовского района.

Достопримечательные места: смотровая площадка, пещера, Капустинский водопад, Никитинский водопад, гора Хасавита, Ведьмино озеро.

**(2 год обучения)**

## **1. Организационные занятия**

### **Теория:**

Организационное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы.

## **2. Основы туристской подготовки.**

### *2.1. Основы туристской подготовки.*

#### **Теория**

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Виды палаток. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство. Питание в туристском походе.

Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Обязанности проводника и замыкающего.

#### **Практика**

Установка палатки.

### *2.2. Туристские узлы.*

#### **Теория**

Узлы в туризме. Термины, применяемые при вязке узлов.

#### **Практика**

Вязание узлов: прямой, академический, встречный, шкотовый, брамшкотовый, ткацкий, грейпвайн.

Проводники. Вязание узлов: простой, восьмерка, двойной, австрийский, узел проводника «повышенной надежности».

Узлы для крепления веревки к опоре. Вязание узлов: стремя, булинь, карабинная удавка, штык, штык с обносом.

Схватывающие узлы. Вязание узлов: узел прусика, узел Маршара, узел Бахмана.

Специальные узлы. Вязание узлов: узел Марка, полусхват на карабине (уиаа).

Контроль по теме: «Узлы в туризме».

### *2.3. Преодоление технических этапов с использованием туристского снаряжения.*

#### **Практика**

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Подъем, спуск со страховкой спортивным способом. Подъем со страховкой с использованием жумара. Подъем с использованием жумара, спуск с использованием ФСУ. Технические этапы 1 класса. Технические этапы 2 класса.

### *2.4. Организация и наведение переправ.*

#### **Теория**

Движение по узкому лазу, сигналы бедствия. Правила соревнований по спортивному скалолазанию.

#### **Практика**

Натягивание полиспаста. Навесная переправа, спуск по перилам. Навесная переправа с самостраховкой. Виды туристского маятника. Установка перил, переправа по бревну с помощью перил. Прохождение параллельных веревок с самостраховкой.

### *2.5. Отработка технических этапов*

#### **Теория**

Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка».

#### **Практика**

Отработка ранее изученных этапов дистанций. Отработка блоков этапов с учетом контрольного времени. Прохождение дистанции «навесная переправа» в паре. Навесная переправа, спуск по перилам в паре. Прохождение параллельных веревок в паре.

### *2.6. Использование спецснаряжения*

#### **Теория**

Туристские соревнования. Условия прохождения дистанций.

#### **Практика**

Подъем свободным лазанием, спуск по перилам в паре. Отработка блока этапов дистанции: навесная переправа - спуск по перилам в паре.

### *2.7. Отработка блока этапов.*

#### **Практика**

Отработка блока этапов дистанции: навесная переправа - спуск по перилам в паре.

Подъем с использованием жумара, спуск по перилам в паре.

Осмотр всего снаряжения, приведение в готовность, ремонт (по необходимости).

Контрольное занятие по преодолению дисциплины «дистанция – пешеходная - связка».



### **3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Топография.**

##### **Теория**

Карты и их классификация. Условные знаки.

##### **Практика**

Изучение топографических условных знаков на карте и плане местности.

#### **3.2. Ориентирование.**

##### **Теория**

Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

##### **Практика**

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Работа с компасом.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

### **4. Краеведение**

##### **Теория**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Туристические маршруты.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

##### **Практика**

Знакомство с картой своего края. Викторина «Кубань - мой край родной»

### **5. Основы гигиены и оказание первой помощи**

##### **Теория**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Первая помощь. Транспортировка «пострадавшего». Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Действия в чрезвычайных ситуациях.

##### **Практика**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

##### **Практика**

Спортивная эстафета. Спортивные игры с мячом.

Спортивная игра «мини-лапта». Тренировки для развития общей подготовки обучающихся. Спортивная игра «мини-лапта».

### **7. Начальная инструкторская подготовка**

##### **Теория**

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

## **Практика**

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение соревнований в объединении на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

## **8. Походы выходного дня**

### **Практика**

Поход в окрестности ст. Ахметовской Лабинского района.

Достопримечательные места: Круглое озеро, Черное озеро, смотровая площадка «Ласточкино гнездо», Муравьиная пещера, городище Куньша.

Поход в окрестности ст. Баракаевской Лабинского района.

Достопримечательные места: подземное озеро, каньон, водопад «Фата невесты», смотровая площадка.

Поход в окрестности хут. Кизинка Мостовского района. Достопримечательные места: дольмены, пещера Зубащенко, панорама, двухярусный грот, пещера Холодильник, стела «Меч».

Поход в окрестности пос. Никитино Мостовского района.

Достопримечательные места: смотровая площадка, пещера, Капустинский водопад, Никитинский водопад, гора Хасавита, Ведьмино озеро, хребет Малые Бамбаки.

## **3 год обучения**

### **1. Организационные занятия**

#### **Теория:**

Организационное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы.

### **2. Туристская подготовка**

#### *2.1. Туристская подготовка. Подготовка к походу.*

#### **Теория**

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода.

#### **Практика**

Изготовление туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Работа с печкой и газовой горелкой.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на газовой горелке.

Разработка маршрута похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

*2.2. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.*

### **Практика**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Особенности других видов туризма (по выбору). Соревнования по туризму.

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

*2.3. Отработка технических этапов.*

### **Практика**

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

## **3. Топография и ориентирование**

### **Теория**

Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

### **Практика**

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **4. Краеведение**

### **Теория**

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

### **Практика**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

## **5. Обеспечение безопасности**

### **Теория**

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.

### **Практика**

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

### **Практика**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

## **7. Инструкторская подготовка**

### **Теория**

Педагогические основы обучения. Подготовка и проведение занятий по темам.

### **Практика**

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение соревнований в объединении на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

## **8. Походы выходного дня**

### **Практика**

Поход в окрестности ст. Ахметовской Лабинского района.

Достопримечательные места: Круглое озеро, Черное озеро, смотровая площадка «Ласточкино гнездо», Муравьиная пещера, городище Куньша.

Поход в окрестности ст. Баракаевской Лабинского района.

Достопримечательные места: подземное озеро, каньон, водопад «Фата невесты», смотровая площадка.

Поход в окрестности хут. Кизинка Мостовского района. Достопримечательные места: дольмены, пещера Зубащенко, панорама, двухярусный грот, пещера Холодильник, стела «Меч».

Поход в окрестности пос. Никитино Мостовского района.

Достопримечательные места: смотровая площадка, пещера, Капустинский водопад, Никитинский водопад, гора Хасавита, Ведьмино озеро, хребет Малые Бамбаки.

**Методическое обеспечение образовательной программы  
1 года обучения**

№	Раздел, тема программы	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>					
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект
1.2.	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Беседа	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма; мультимедийный комплект
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение туриста; групповое снаряжение туриста; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Уложи

					рюкзак»; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект.
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с персональным компьютером (ПК))	Устный опрос, тестирование,	Карта местности; отчеты о туристских походах; краеведческая литература о маршруте путешествия; фото-, видеоматериалы о туристских походах; мультимедийный комплект
1.6.	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты

				заданий	питания
1.7.	Туристские должны в группе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы

1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, тренировка)	Устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Беседа, практическое занятие,	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, стенгазета, фотоматериалы, видеоролик, мультимедийная презентация	Мультимедийный комплект, бумага, фломастеры, краски
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских соревнованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект



					ый комплект
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов
2.2.	Условные знаки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты; плакаты «Условные топонимы», карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнования	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос,	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; мультимедийный комплект
2.4.	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-со-	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познава-	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты;

		ревнование	тельная работа)		компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийн ый комплект
2.5.	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический, соревновательный (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; средства отметки на КП; мультимедийный комплект
2.6.	Ориентирование по местным предметам	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; мультимедийный комплект
2.7.	Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды

					компасов»; средства отметки на КП; дидакт.игра «Условные знаки спортивных карт», мультимедийный комплект
<b>3.Краеведение</b>					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный(объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный

					комплект
3.3.	Изучение района путешествия	Лекция, доклады	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами самостоятельная работа)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультимедийный комплект
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый, (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Педагогическое наблюдение	
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
4.2.	Походная медицинская аптечка	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи»,

					мультимедийный комплект
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой медицинской помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2.	Врачебный контроль,	Лекция, практическое	Словесный, наглядный, практический (показ,	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские,

	самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	занятие, экскурсия во ВФД	демонстрация, упражнение)		спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
5.4.	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренинг-игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная тренировка)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь

## 2 год обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
<b>Основы туристской подготовки</b>					
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах, презентация «Законы юных туристов», мультимедийный комплект
1.2.	Личное и групповое снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение;

					групповое снаряжение.
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Бивак. Устройство бивака»; плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
1.4	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, картой, решение ситуационных задач)	Устный опрос, тестирование, доклад	Маршрутная документация, краеведческая литература о маршруте похода, презентация «Организация туристских походов», мультимедийный комплект
1.5	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы,

			проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)		видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Лекция, беседа, практическое занятие,	Словесный, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, мультимедийный комплект
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	Беседа, практическое занятие, отчет	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, стенгазета, фотоматериалы, видеоролик, мультимедийная презентация	Мультимедийный комплект



1.9.	Туристские слеты и соревнования	Лекция, практическое занятие, соревнования	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, соревновательный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, разъяснение, тренировка, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, соревнования	Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, видеофильм «Туристские узлы»; презентация «Туристские узлы»; комплект заданий; мультимедийный комплект
------	---------------------------------	--	--	--	--

## 2. Топография и ориентирование

2.1	Топографическая и спортивная карта	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра)	Тестирование, устный опрос, Топографический диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; презентация «Рельеф. Условные знаки спортивных карт»; дидактическая игра «Топонимы»; курвиметр
-----	------------------------------------	--	---	---	---

2.2	Компас. Работа с компасом	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, самостоятельная работа)	Наблюдение, устный опрос	Компаса, планшеты, спортивные карты
2.3.	Измерение расстояний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, самостоятельная работа)	Наблюдение, устный опрос	Компаса, курвиметр, планшеты, спортивные и топографические карты
2.4.	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, соревнования	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Обучение техники ориентирования», дидактическая игра («Условные знаки спортивных карт»), мультимедийный комплект.

2.5.	Ориентирование по местным приметам.	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, наглядный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Тестирование, наблюдение, устный опрос	Видеоролики соревнований по спортивному ориентированию, мультимедийный комплект
2.6.	Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа,	Словесный, наглядный, практический, эвристический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты
2.7.	Соревнования по ориентированию	Лекция, беседа, соревнование	Практический, соревновательный (упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, соревнования	Правила соревнований по спортивному ориентированию, плакаты, компасы, средства отметки на КП

### **3. Краеведение**

3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, рефераты, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-видеоматериал
------	--	--	---	---	--

					ы; плакаты; мульти- медийный комплект
3.2.	Изучение района путешестви я	Лекция, до- клады	Словесный, наглядный, практический, проблемно- поисковый, объяснительно- иллюстратив- ный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами самостоятельная работа)	Доклады, мультимедий- ные презента- ции	Карта района предполагаемо го путе- шествия; краеведческая литература о районе путешествия; мультиме- дийный комплект

<b>3.3.</b>	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый, (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа)	Педагогическое наблюдение	Каталоги экскурсионных объектов и памятников родного края, каталоги фауны и флоры родного края, карты, мультимедийный комплект
-------------	---	----------------------	---	---------------------------	--

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

<b>4.1.</b>	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
<b>4.2.</b>	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, определитель лекарственных растений, презентация (видеофильм) «Оказание

			работа)		первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач	Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой медицинской помощи», мультимедийный комплект
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, игра, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, плакаты, презентация «Оказание первой медицинской помощи», шесты, концы веревок, мультимедийный комплект
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Словесный, наглядный, практический (показ, демонстрация, упражнение)	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
5.4.	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь

<b>6. Начальная инструкторская подготовка</b>					
6.1.	Обязанности и членов туристской группы по должностям	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Инструктивные документы
6.2.	Общественная работа в коллективе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	
6.3.	Обязанности и помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий, (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

### 3 год обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
<b>1. Туристская подготовка</b>					
1.1.	Нормативные документы по туризму	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра,	Устный опрос	Тексты нормативных документов



			упражнение, показ, самостоятельная работа)		
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование снаряжения	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм «Туристское снаряжение»; личное снаряжение; групповое снаряжение; походная посуда; костровое оборудование; ремонтный набор; плакаты; комплект заданий, упражнений, тестов; мультимедийный комплект
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Быт в экстремальных ситуациях	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентации («Бивак. Устройство бивака», «Типы костров»); плакаты; групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; плакаты; мультимедийный комплект
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия,	Словесный, наглядный, практический, проблемно-	Устный опрос, тестирование	Маршрутная документация, краеведческая литература

		путешествие, игра	поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, решение ситуационных задач)		маршруте похода, презентация «Организация туристских походов», мультимедийный комплект
1.5.	Подведение итогов похода	Беседа, практическое занятие, отчет	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, стенгазета,	Мультимедийный комплект
1.6.	Питание в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал
1.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.8.	Особенности и других видов туризма (по выбору)	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения	Устный опрос, наблюдение, сдача нормативов	Личное снаряжение, групповое снаряжение по избранному виду туризма, таблицы,

			(объяснение, рассказ, показ, демонстрация, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)		видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект
1.9.	Соревнования по туризму	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект

## **2. Топография и ориентирование**

2.1.	Топографическая и спортивная карта. Топографическая съемка, корректировка карты	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, путешествие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты; плакаты; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; дидактическая игра «Топонимы»
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, познавательная игра, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант	Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; мультимедийный комплект.
2.3.	Соревнования по ориентированию	Беседа, соревнование	Практический, соревновательный (упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, наблюдение	Правила соревнований по ориентированию, плакаты, компасы,

					средства отметки на КП
<b>3. Краеведение</b>					
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	Лекция, практическое занятие, конференция	Словесный, исследовательский, метод проектов	Исследовательская работа	Мультимедийный комплект.
3.2.	Туристские возможности и родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Лекция, беседа, экскурсия, путешествие, игра	Наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, рефераты, мультимедийные презентации	Карта родного края; краеведческая литература о родном крае;
3.3.	Изучение района путешествия	Лекция, доклады	Проблемно-поисковый, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами самостоятельная работа)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта района предполагаемого путешествия; краеведческая литература о районе путешествия;
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Лекция, беседа, путешествие, творческая мастерская, экскурсия, игра	Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, самостоятельная работа)	Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады, мультимедийные презентации,	Карта родного края, мультимедийный комплект

			работа)	творческие работы	
<b>4. Обеспечение безопасности, в походе</b>					
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Таблицы «Перечни факторов», мультимедийный комплект
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа, решение ситуационных задач)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Мультимедийный комплект
4.3.	Техника безопасности и при преодолении естественных препятствий	Лекция, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4.4.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное, групповое и специальное снаряжение
4.5.	Действия в экстремальных	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-	Тестирование, устный	Личное, групповое и специальное

	ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности		иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	опрос, наблюдение	снаряжение
4.6.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Плакаты, тесты, карточки заданий. Медицинская аптечка

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

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Контрольные тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Лекция, практическое занятие, экскурсия во ВФД	Словесный, наглядный, практический (показ, демонстрация, упражнение)	Контрольные тесты и упражнения	Тонометр, весы медицинские, спирометр, плакаты, тесты, мультимедийный комплект
5.3.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь

5.4.	Специальная физическая подготовка	Лекция, практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Контрольные тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивный инвентарь
------	-----------------------------------	--	---	--------------------------------	--------------------------------------

### 6. Инструкторская подготовка

6.1.	Педагогические основы обучения	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по педагогике, туризму и краеведению, мультимедийный комплект
6.2.	Психологические основы обучения	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по психологии, туризму и краеведению, мультимедийный комплект
6.3.	Психология коллектива	Лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по психологии, туризму и краеведению, мультимедийный комплект
6.4.	Права и обязанности руководителя группы	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая лит-ра по туризму и краевед., Инструкция по организации походов.

6.5	Подготовка и проведение занятий по темам	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа)	Устный опрос, тестирование, ролевые игры	Учебно-методическая литература по туризму и краеведению, карта родного края; викторина; презентация о родном крае, фото-видеоматериалы.
-----	--	------------------------------	---	--	---



#### 4. Методическое обеспечение программы

Программа подразумевает использование традиционных форм и методов обучения: лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнование; объяснительно-иллюстративный метод, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый или эвристический метод. Исследовательский метод, который последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучающихся.

Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого годового цикла-модуля, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

А также включает особенную методику обучения основам туризма. Это обучение в туристско-краеведческих объединениях имеет некоторые особенности по сравнению с обучением в объединениях других направленностей. Это связано и с широким набором образовательных областей, в которые погружается обучающийся в учебном процессе, и большей практико-ориентационной направленности, и в длительном пребывании детей на свежем воздухе (и не всегда в хорошую погоду), и, самое главное, тем что в период совершения похода обучающиеся находятся в автономном режиме, на полном самообслуживании. Поэтому не секрет, что многие школьники, пройдя один-два похода, принимают решение о переходе в «более комфортное» объединение.

Поэтому важно грамотно, плавно ввести детей в мир природы, туризма, мир мужественных людей и в мир краеведения, мир людей любознательных, любящих свой родной край, необъятную Родину. Видов туризма много, ещё больше направлений краеведения, связанного с историческими, культурологическими, экологическими науками. Раскрыв их суть, мы предоставляем ребёнку право выбора дальнейшего пути в избранном виде туризма или краеведения.

Решению этой важной задачи и посвящен первый год обучения. И начать обучение следует с овладения обучающимися основами организации туристского быта, основами туристской техники. Тогда они не будут чувствовать себя в природной среде инородными пришельцами, будут чувствовать себя частью природы и без огорчений смогут переносить тяготы и лишения походной жизни, радоваться при этом неисчерпаемому богатству природы.

Обучение детей основам туристских навыков желательно начать с вводной беседы о туризме, как виде отдыха, спорта и познания своей Родины. Во время этой беседы надо показать и привлекательные стороны похода, как основной формы туризма, так и все сложности и опасности, которые он в себе таит. Для этого надо иметь несколько фотографий, слайдов, видеофильм, которыми можно подкрепить сказанное. Хороший эффект даёт рассказ о занятиях туризмом старших школьников, уже занимающихся туризмом. Надо иметь в виду, что отношение детей к словам учителя и, пусть школьника, но старшего по возрасту, различное. Дети в первую очередь поверят второму.

Дети должны усвоить с первого занятия, что поход это не только радость общения с природой, возможность пожить самостоятельно без опеки родителей, но

и тяжёлый подчас труд переноски рюкзака по сложному рельефу, полное самообслуживание, испытание на себе всех капризов погоды.

Чему же должен научиться юный турист? Успешное прохождение любого маршрута зависит от того, насколько он изучен группой. Маршрут разрабатывается заранее, подробно, насколько это возможно. При этом уточняется форма одежды, обуви, список снаряжения и продуктов. Надо знать, какие естественные препятствия встретятся на пути, и быть готовыми к их преодолению.

Но всего предусмотреть невозможно. Далеко не всегда оправдывается прогноз погоды. Невозможно предугадать все препятствия на маршруте. Как бы мы не старались быть аккуратными и дисциплинированными - возможны травмы и заболевания в походе.

Вывод, который в форме эвристической беседы желательно сделать: поход - это автономное существование группы в природе, где участники всё делают сами, преодолевают все препятствия и терпят капризы погоды, поэтому каждый член группы должен научиться многому. И ещё: группа - это единый коллектив, в котором труд каждого идёт на пользу всей группе, если кто-то что-то не сделал или плохо сделал, то это отразится на благополучии всех.

Безопасность во всех сферах туристской жизни - вот основное требование, которому подчинены все действия, все приготовления туристов от начальной стадии подготовки похода до составления отчета о нём, где даются рекомендации по правильному, безопасному его прохождению другими группами. Может быть, во время первой беседы в это поверят не все, но реальные ситуации последующих походов поставят всё на свои места.

Обучение детей основам туризма, создание сплоченного коллектива невозможно без работы педагога с родителями детей, пришедших на занятия в туристское объединение. Родители должны знать обо всех прелестях и неудобствах туристской жизни. С ними педагог обязан познакомить родителей объективно. Но руководитель должен также показать родителям ту пользу, которую принесут их детям занятия туризмом и обучение при этом безопасному поведению в природной среде.

Нередки случаи, когда родители идут в поход вместе с детской туристской группой. И идут не для того, чтобы опекать только своего ребёнка (это грубая педагогическая ошибка), а чтобы помочь педагогу, самому испытать радость общения с природой.

При обучении детей основам туризма не следует увлекаться теоретическими занятиями в помещении. Большую часть времени опытные педагоги отводят практическим занятиям на местности. Это тренировки на школьном дворе, стадионе, в парке, в лесу; учебно-тренировочные походы выходного дня и многодневные походы и экспедиции в период каникул, туристские лагеря и соревнования по туризму, ориентированию. Только на практике, многократно повторяя те или иные упражнения, дети вырабатывают в себе умения, переходящие в устойчивые навыки. К тому же в походах, на соревнованиях выполнение этих приёмов не является надуманным, имитационным, а само собой разумеющимся.

## 5. Список литературы

### Список обязательной литературы

1. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Про-физдат, 1985, 196с.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989, 208 с.
5. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
7. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
9. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
11. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
15. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. - СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: РМАТ, 2009.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. -
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 1997.
23. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
24. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист», 1987.

25. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
26. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
27. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
28. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-1950. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
29. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
30. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
31. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
32. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
33. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
34. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992.
36. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
37. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.

### **Список дополнительной литературы**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. - Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания. - Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000
8. Константинов Ю.С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
9. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
10. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. -СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. - М., ФЦДЮТиК, 2008.
12. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. - М.: РИОР, 2004.
13. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.
14. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М. «Просвещение».

## Список литературы для детей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
5. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. -М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
6. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987
8. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
9. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
- Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.