**МОУ ДОД станция детского и юношеского туризма и экскурсий «Абрис»**

**Утверждена**
**На педагогическом совете**
**СДЮТ и Эк «Абрис»**
**от «22» января 2015 г.**

**_____ А.А. Костров**

# Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа объединения «Юные судьи туристических соревнований»

**Программа ориентирована на детей 13-17 лет**
**Срок реализации 4 года**

Программа подготовлена как типовая Центром детско-юношеского туризма Минобразования России в 1999 году.
**Автор программы:** Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ (Центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России)
**Адаптировал программу:** педагог дополнительного образования СДЮТ и Эк «Абрис» - Патрикеева М.К.

Ярославль 2015 год

Содержание

I. Пояснительная записка.....3
II. Учебно-тематический план.....5
III. Содержание программы.....19
IV. Список литературы.....73

# I. Пояснительная записка.

Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков. Программа объединения (кружка, секции) юных судей туристских соревнований рассчитана на учащихся 6-11 классов и предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья» и «Судья по спорту», спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, преподавателей физической культуры.

Программа рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Программа 1 года обучения (начальная подготовка) может быть использована и в течение двух лет, а после прохождения четырехлетнего цикла преподаватель может дополнить ее, исходя из своего опыта, специализации в судействе, интересов обучающихся. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. И только в третьем году обучения начинается специализация в одном виде туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный) и в судейской подготовке.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, установлено в количестве 4 часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, в последующие годы – не менее 6 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

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.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т. п.

# II. Учебно-тематический план

**1 год обучения**

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | В том числе | |
| | | | лекции | практические занятия |
| **1.** | ***Основы туристской подготовки*** | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | **2** | **2** | - |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 10 | 2 | 8 |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 2 | 8 |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 |
| 1.7. | Туристские должности в группе | 6 | 2 | 4 |
| 1.8. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 14 | 2 | 12 |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 8 | 2 | 6 |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 12 | 2 | 10 |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | 2 | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **88** | **22** | **66** |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | | | |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Условные знаки | 7 | 3 | 4 |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимуту | 6 | 2 | 4 |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 |
| 2.5 | Измерение расстояний | 5 | 1 | 4 |
| 2.6 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 8 | 2 | 6 |
| | | **42** | **14** | **28** |
| **3.** | **Краеведение** | | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 8 | 2 | 6 |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 10 | 2 | 8 |
| 3.3 | Изучение района путешествия | 8 | 2 | 6 |
| 3.4 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 8 | 2 | 6 |
| | | **34** | **8** | **26** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 3 | 1 | 2 |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 3 | 1 | 2 |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 2 | 4 |
| | | **18** | **6** | **12** |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 24 | 1 | 23 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| | | **34** | **4** | **30** |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **216** | **54** | **162** |

Зачетный степенной поход вне сетки часов

## Учебно-тематический план

***2-й год обучения***

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | В том числе | |
| | | | лекции | практические занятия |
| **1.** | ***Основы туристской подготовки*** | | | |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 6 | 2 | 4 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 2 | 8 |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 6 | 2 | 4 |
| 1.6 | Туристские должности в группе | 10 | 2 | 8 |
| 1.7. | Техника и тактика в туристском походе | 10 | 4 | 6 |
| 1.8. | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 |
| 1.9. | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе | 6 | 2 | 4 |
| 1.10 | Действие группы в аварийных ситуациях | 6 | 2 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | 10 | 2 | 8 |
| | | **74** | **24** | **50** |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 |
| 2.3 | Измерение расстояний | 4 | 1 | 3 |
| 2.4 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 2.5 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 5 | 2 | 4 |
| 2.6 | Соревнования по ориентированию | 6 | 2 | 4 |
| | | **32** | **11** | **21** |
| **3.** | **Краеведение** | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 8 | 2 | 6 |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 6 | - | 6 |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 6 | 2 | 4 |
| | | **20** | **4** | **16** |
| 4 | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 3 | 1 | 2 |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 4 | 2 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 |
| | | **20** | **6** | **14** |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 8 | - | 8 |
| | | **32** | **2** | **30** |
| **6.** | **Начальная судейская подготовка** | | | |
| 6.1 | Организация и проведение туристских слетов и соревнований | 6 | 2 | 4 |
| 6.2 | Правила туристских соревнований | 2 | 2 | - |
| 6.3 | Работа службы дистанции соревнований | 6 | 2 | 4 |
| 6.4 | Работа судей на этапах | 6 | 2 | 4 |
| 6.5 | Работа службы секретариата и информации | 6 | 2 | 4 |
| 6.6 | Работа служб старта и финиша | 5 | 1 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.7 | Методика судейства отдельных видов | 7 | 3 | 4 |
| | | **38** | **14** | **24** |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **216** | **61** | **155** |

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т. п.) вне сетки часов.

# Учебно-тематический план

## 3й год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | В том числе | |
| | | | лекции | практические занятия |
| **1.** | ***Туристская подготовка (в избранном виде туризма)*** | | | |
| 1.1. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |
| 1.2. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 10 | 2 | 8 |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию | 9 | 1 | 8 |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 9 | 1 | 8 |
| 1.5. | Техника преодоления и тактика движения в туристском походе | 10 | 2 | 8 |
| 1.6. | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | - | 8 |
| 1.7. | Особенности других видов туризма | 10 | 2 | 8 |
| | | **62** | **10** | **52** |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 9 | 1 | 8 |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | 5 | 1 | 4 |
| 2.3 | Соревнования по ориентированию | 10 | 2 | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **22** | **4** | **18** |
| **3.** | **Краеведение** | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 10 | 2 | 8 |
| 3.2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 6 | 2 | 4 |
| | | **16** | **4** | **12** |
| **4** | **Обеспечение безопасности** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | 2 |
| 4.2 | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | 9 | 1 | 8 |
| 4.3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 6 | 2 | 4 |
| | | **18** | **4** | **14** |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 3 | 1 | 2 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 16 | - | 16 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| | | **39** | **1** | **38** |
| **6.** | **Начальная судейская подготовка** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.1 | Организация и судейство вида «Топографическая съемка» | 6 | 2 | 4 |
| 6.2 | Организация и судейство вида «Ориентирование» | 6 | 2 | 4 |
| 6.3 | Организация и судейство вида «Туристская техника» | 6 | 2 | 4 |
| 6.4 | Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» | 12 | 4 | 8 |
| 6.5 | Организация и судейство вида «Туристские навыки» | 6 | 2 | 4 |
| 6.6 | Организация и судейство конкурсов и незачетных видов | 5 | 2 | 3 |
| 6.7 | Организация и судейство вида «Туристский поход» | 2 | 2 | - |
| 6.8 | Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы» | 6 | 2 | 4 |
| | | **49** | **18** | **31** |
| **7.** | **Факультативные занятия:** | | | |
| | фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т. д. | 10 | по усмотрению руководителя | |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **216** | **41** | **175** |

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т. п.) вне сетки часов.

# Учебно-тематический план

**4-й год обучения**

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | В том числе | |
| | | | лекции | практические занятия |
| **1.** | ***Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)*** | | | |
| 1.1. | Нормативные документы по туризму | 2 | 2 | — |
| 1.2. | Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 10 | 1 | 9 |
| 1.3. | Организация туристского быта в экстремальной ситуации | 10 | 1 | 9 |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 10 | — | 10 |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 6 | — | 6 |
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий | 12 | — | 12 |
| 1.7. | Подведение итогов туристского путешествия | 6 | — | 6 |
| | | **56** | **4** | **52** |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | | | |
| 2.1 | Топографическая съемка, корректировка карты | 6 | 2 | 4 |
| 2.2 | Соревнования по | 4 | — | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ориентированию | | | |
| | | **10** | **2** | **8** |
| **3.** | **Краеведение** | | | |
| 3.1 | Изучение района путешествия | 8 | 2 | 6 |
| 3.2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 4 | — | 4 |
| | | **12** | **2** | **10** |
| **4** | **Обеспечение безопасности** | | | |
| 4.1 | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | 6 | 2 | 4 |
| 4.2 | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 |
| | | **10** | **4** | **6** |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль | 3 | — | 2 |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 17 | — | 17 |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 48 | — | 48 |
| | | **68** | — | **68** |
| **6.** | **Судейская подготовка** | | | |
| 6.1 | Правила туристских соревнований | 2 | 2 | — |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.2 | Организация и проведение туристских слетов и соревнований | 2 | 2 | — |
| 6.3 | Положение о слете, туристских соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 6.4 | Права и обязанности судей, состав судейской коллегии | 2 | 2 | — |
| 6.5 | Охрана природы при проведении слетов, соревнований | 5 | 1 | 4 |
| 6.6 | Медицинское обеспечение | 1 | 1 | — |
| 6.7 | Обеспечение безопасности туристских соревнований | 4 | 2 | 2 |
| 6.8 | Организация старта и финиша | 6 | 2 | 4 |
| 6.9 | Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований | 4 | 2 | 2 |
| 6.10 | Подготовка дистанций соревнований | 8 | 2 | 6 |
| 6.11 | Организация судейства этапов | 4 | 2 | 2 |
| 6.12 | Организация и проведение конкурсов | 4 | 2 | 2 |
| 6.13 | Методика судейства соревнований по избранному виду туризма | 6 | 2 | 4 |
| | | **50** | **23** | **27** |
| **7.** | **Факультативные занятия:** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т. д. | 10 | по усмотрению руководителя | |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **216** | **35** | **181** |

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т. п.) вне сетки часов.

# III. Содержание 1 года обучения.

## *1. Основы туристской подготовки*

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная
работа.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

***Практические занятия***

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

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

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

***Практические занятия***

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

**1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

***Практические занятия***

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

***Практические занятия***

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

**1.7. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

***Практические занятия***

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

**1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

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

***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

**1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

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

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

***Практические занятия***

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

### 1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

***Практические занятия***

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

### 1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

***Практические занятия***

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

## *2. Топография и ориентирование*

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.
Способы и правила копирования карт.
Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

***Практические занятия***

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

**2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия***

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

**2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

***Практические занятия***

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

**2.4 Компас, работа с компасом**

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов
шага в метры.

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

***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск

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

***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

*3. Краеведение*

**3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

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

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

***Практические занятия***

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

краеведческих викторин.

**3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

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

***Практические занятия***

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

**3.3. Изучение района путешествия**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

***Практические занятия***

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

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

### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

**4.2. Походная медицинская аптечка**

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

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

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

***Практические занятия***

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

**4.4 Приемы транспортировки пострадавшего**

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

***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## 5. *Общая и специальная физическая подготовка*

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

***Практические занятия***

Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка**

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

***Практические занятия***

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

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

**5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных подходов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия***

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

## МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Основы туристской подготовки** | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество» | |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов | |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня. | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. | Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода | Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения |
| 1.6 | Питание в туристском походе | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. |
| 1.7 | Туристские должности в группе | Перечень должностей членов туристической группы и основные их обязанности | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | соревнований | |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | | |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку |
| 2.2 | Условные знаки | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимуту | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | Измерение и построение азимутов |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |
| 2.5 | Измерение расстояний | Способы измерения расстояний по карте и на местности. Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности |
| 2.6 | Способы ориентирования | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.7 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки |
| **3.** | **Краеведение** | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| 3.3 | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| 3.4 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | памятников культуры | | |
| **4.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды. |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | предупреждение спортивных травм на тренировках | | |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15% |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | |

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнять норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.