

Министерство просвещения Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Федеральный центр дополнительного образования и
организации отдыха и оздоровления детей»
(ФГБОУ ДО ФЦДО)**

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

«Туризм и ориентирование в школе»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор программы:
Маслов Анатолий Григорьевич, к.п.н.,
начальник отдела – руководитель
Федерального ресурсного центра
туристско-краеведческой деятельности
ФГБОУ ДО ФЦДО

Москва, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	1. Общая характеристика программы	8
3.	2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы	10
4.	3. Примерный учебные планы и содержание общеобразовательной программы «Туризм и ориентирование в школе».	15
5.	Примерный учебный план (5 класс). Содержание учебного материала	16 17
6.	Примерный учебный план (6 класс). Содержание учебного материала	21
7.	Примерный учебный план (7 класс). Содержание учебного материала	27 28
8.	Примерный учебный план (8 класс). Содержание учебного материала	33
9.	Примерный учебный план (9 класс). Содержание учебного материала	37
10.	Примерный учебный план (10 класс). Содержание учебного материала	40
11.	5. Планируемые результаты	43
12.	6. Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса. Методика обучения основам туризма	46
13.	7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	63
14.	8. Организационно-педагогические условия реализации программы	67
15.	Список литературы, рекомендуемый для педагогов, детей и родителей	68
16.	Приложение 1. Словарь ключевых понятий	72
17.	Приложение 2. Планируемые результаты	81

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм в жизни общества имеет многогранное значение. Это вид отдыха, спорта, это прибыльная отрасль экономики многих стран. В сфере образования туризм в органичном соединении с краеведением является видом образовательной деятельности, посредством которого решаются многие задачи обучения и воспитания.

Педагогическую целесообразность школьного туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский (1824-1871). В своей книге для первоначального классного чтения «Родное слово» (1864) он, придавая большое значение «местному элементу», рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» — так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний.

Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают охват многих областей знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

Современная педагогика определяет основные функции туристско-краеведческой деятельности: обучение, воспитание, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация. Туристско-краеведческая деятельность направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории, культуры, природы родного края и России, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у обучающихся формируются такие жизненно важные качества, как патриотизм, ответственность, упорство, мужество, взаимовыручка.

Поэтому туристско-краеведческая деятельность обучающихся рассматривается как один из видов деятельности эффективного решения задач, поставленных перед российским образованием Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ.

Воспитательный процесс в коллективе с большим успехом можно построить на основе включения детей в туристско-краеведческую деятельность. Сделать это можно на основе четко сформулированных социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности,

уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Одним из множества аргументов значимости туристско-краеведческой деятельности следует отметить включение туризма в перечень нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО).

Сдать нормативы Комплекса ГТО стремятся все обучающиеся общеобразовательных организаций. Однако, получить необходимые навыки организации туристского быта, ориентирования на местности могут пока немногие из них – только члены детских объединений туристско-краеведческой направленности образовательных организаций дополнительного образования и общеобразовательных организаций.

Для массового обучения основам туризма и ориентирования всех обучающихся педагогам школы предлагается данная общеобразовательная программа «Туризм и ориентирование в школе» (далее – программа). Её реализация возможна в системе дополнительного образования и во внеурочной деятельности в школе. Эта программа является Приложением к дополнительной профессиональной программе (повышение квалификации) «Обучение детей основам туристско-краеведческой деятельности», предназначенной для педагогов общеобразовательных организаций.

Программа «Туризм и ориентирование в школе» для обучающихся 5–10 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа создана на основе анализа реализации блочно-модульных программ, разработанных в ФЦДЮТиК в начале 2000-х годов, общеобразовательных программ победителей и призеров Всероссийского конкурса образовательных программ, а также образовательных программ участников Всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям» за период с 2007 по 2020 год.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Концепция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»)
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Педагогическая значимость данной программы заключается в том, что в ней большое внимание уделяется коллективной, творческой деятельности, так как освоение материала, выработка умений и навыков грамотных действий в природной среде и в проведении краеведческих исследований требуют ответственной индивидуальной работы и в то же время коллективного взаимодействия обучающихся, самостоятельного выполнения поручений, творческого подхода к решению поставленных задач. Таким образом,

реализация данной программы способствует развитию и совершенствованию воспитательной работы в классе и в школе.

Цель программы – массовое привлечение обучающихся к занятиям туризмом и ориентированием, обучение их безопасному поведению в природной среде, совершенствование морально-волевых и физических качеств обучающихся.

Достижение поставленной цели возможно при решении следующих **задач**:

образовательные:

- формирование знаний, умений в области туризма, ориентирования, краеведения;
- обучение основам личной и общественной безопасности в природных условиях;

развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие физических навыков и эмоционально – волевой сферы обучающихся;
- формирование устойчивого интереса и потребности в познании обучающимися окружающего мира;

воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание коллективизма и ответственности;
- воспитание осознанной потребности в разумном досуге, через занятия туризмом и спортом;
- популяризация и пропаганда среди учащихся здорового и безопасного образа жизни.

Принципы, на основе которых строится реализация примерной общеразвивающая **программы**:

- ***принцип связи обучения*** с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;
- ***принципы доступности и наглядности***, как наиболее действенные в эффективности и качестве обучения детей;
- ***принцип дифференциации*** и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

– **принцип сознательности и активности** обучающихся в обучении – один из главных принципов в учебном процессе. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою деятельность. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.

– **принцип диагностической направленности** – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

Условия реализации программы.

Организация учебно-воспитательного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (35 недель) и в летний период. Педагог, классный руководитель может увеличивать объемы учебной нагрузки в течение учебного года и продолжительность занятий в каникулярное время.

Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся в природной среде. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении материала каждого раздела программы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

Каждый годовой цикл предусматривает в своем завершении организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения рассчитана на учащихся 5 – 10 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и

тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой помощи, инструкторской, шефской деятельности в своем классе и со школьниками младших классов.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности обучающихся класса (группы) для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

При реализации программы следует учитывать:

- особенности климатических условий региона;
- материально-технические возможности общеобразовательной организации;
- возможность изучения отдельных тем с учетом межпредметных и внутрипредметных связей с внеклассными мероприятиями воспитательной и физкультурно-спортивной направленности;
- взаимодействие с местными организациями дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, музеями, общественными организациями.

Изучение некоторых тем согласовано с изучением подобного материала на уроках географии, физики, биологии, основ безопасности жизнедеятельности. Тем самым создаётся возможность объединения усилий педагогов различных предметов для более углубленного изучения некоторых тем или для проведения совместных занятий практического закрепления изученного материала.

Все мероприятия проводятся в соответствии с требованиями Совместного приказа Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения,

походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Туристско-краеведческая деятельность с точки зрения обучения, воспитания, развития – уникальное направление деятельности. Ведущим в этом виде деятельности является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение. Выделяются два основных вида туристской деятельности с обучающимися: туристские походы и туристские соревнования.

Туристский поход – это комплексная, эффективная форма обучения туристско-краеведческим навыкам. В туристских походах обучение, воспитание, развитие происходят в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных взаимоотношений, способствует процессу самореализации и самоутверждения.

В этом и заключается **актуальность** программы.

Содержание программы направлено на деятельность, специфика которой заключается в обучении обучающихся навыкам самостоятельной организации туристского быта, передвижения с рюкзаком по разнообразному рельефу с преодолением естественных препятствий и ориентирования с помощью карты и компаса на незнакомой местности, и в процессе чего формируются жизненно важные двигательные, прикладные и спортивные умения и навыки, формируются социально-значимые морально-волевые качества – ответственность, настойчивость, взаимопомощь и уважение.

В соответствии со структурой туристско-краеведческой деятельности программа включает следующие разделы:

1. Основы туристской подготовки;
2. Топография и ориентирование;
3. Краеведение;
4. Основы гигиены и первая помощь.

Освоение первого раздела «Основы туристской подготовки» позволит обучающимся получить теоретические знания и практические навыки в:

- подборе личного и общественного снаряжения для совершения похода;

- организации подготовки, проведения похода и подведения его итогов;
- организации туристского быта (питание, привалы и ночлеги);
- прохождении маршрутов, преодолении препятствий и прохождении дистанций на соревнованиях по туризму.

Обязательным является изучение вопросов обеспечения безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Второе место по объёму в программе занимает раздел «Топография и ориентирование», т.к. из всех умений и навыков, необходимых туристу, умение ориентироваться является одновременно одним из самых необходимых и самых сложных. Выработанное умение читать карту снижает уровень напряженности у юных туристов при движении по маршруту. А умение быстро читать карту и думать, выбирая оптимальный маршрут, оказывается полезным не только в соревнованиях по ориентированию, но и в повседневной жизни. При изучении данного раздела обучающиеся получают необходимые сведения о топографических картах, способах ориентирования на местности, научатся самостоятельно ориентироваться и проходить дистанции ориентирования на соревнованиях.

Раздел «Краеведение» посвящен знакомству обучающихся с историческими, культурными, природными памятниками родного края, которые будут включаться в маршруты учебно-тренировочных походов. Этот раздел несет в себе воспитательную составляющую занятий туризмом – воспитание патриотических чувств, обучающихся на основе знакомства с историческим, культурным, природным наследием своего родного края.

В разделе «Основы гигиены и первая помощь» обучающиеся знакомятся с теорией и вырабатывают практические навыки соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни, во время занятий туризмом, при совершении походов. Учитывая тот факт, что во время похода обучающиеся находятся в удалении от населенных пунктов, и туризм является довольно травмоопасным видом деятельности, большое внимание уделяется освоению обучающимися навыков оказания первой помощи пострадавшим.

Все мероприятия на местности (походы, экскурсии, слеты, соревнования) должны проводиться в соответствии с Совместным приказом Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий», Правилами вида спорта «спортивный туризм», утверждёнными приказом Минспорта России от 22апреля 2021г. N 255 и Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование», утвержденными приказом Минспорта России от 3 мая 2017 года г. № 403.

Для занятий туризмом и ориентированием в 5–10 классах в программе отводится 2 часа в неделю, что составляет в целом 70 часов в учебном году.

Педагоги имеют право при составлении своей программы увеличить объем учебного времени в течение учебного года или в каникулярное время.

Планирование работы, составление образовательной программы целесообразно делать на конкретный возраст (класс) обучающихся, не приводя при этом УТП и содержание обучения по другим возрастам (классам).

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реализация программы направлена на достижение обучающимися 5 – 10 классов личностных, метапредметных и предметных результатов посредством формирования познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий на основе участия в туристско-краеведческой деятельности класса, школы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия туризмом и ориентированием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым признакам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний средствами физической культуры, в частности туризма и ориентирования;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами основам туризма и ориентирования, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий туризмом, ориентированием и соревновательной деятельности в этих видах;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по туризму и ориентированию, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации в туристской группе во время учебно-тренировочных занятий и походов, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение осуществлять поиск информации по району похода при разработке маршрута, совместной деятельности с другими членами группы при выполнении коллективных дел;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебных занятий, в походах, на соревнованиях.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в туризме и ориентировании, а также применения их в походной и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, участия в соревнованиях по туризму и ориентированию.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Туризм и ориентирование в школе», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по туризму и ориентированию, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений области туризма и ориентирования, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по туризму и ориентированию.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и

закрепляются в процессе освоения содержания программы «Туризм и ориентирование». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по туризму и ориентированию. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития туризма, спортивного ориентирования, о положительном влиянии на социальное развитие личности, на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития туризма и ориентирования в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте туризма и ориентирования в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий туризму и ориентированию; доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь одноклассникам и школьникам младших классов при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по туризму и ориентированию.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность проведения мероприятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по туризму и ориентированию, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания по туризму, ориентированию, краеведению, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по туризму и ориентированию.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по туризму и краеведению с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3. ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ И
СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ШКОЛЕ»
ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(5 класс)**

№№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1. Основы туристской подготовки		40	6	34	
1.1.	Вводное занятие. Значение туризма в познании мира, физическом совершенствовании человека	1	1		Устный опрос
1.2.	Личное снаряжение туриста	3	1	2	Устный опрос
1.3.	Организация привалов (биваков) и охрана природы	8	1	7	Устный опрос, наблюдение
1.4.	Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде	8	1	7	Устный опрос, наблюдение
1.5.	Туристская группа на маршруте	10	1	9	Устный опрос, наблюдение
1.6.	Преодоление препятствий на маршруте	10	1	9	Наблюдение, участие в соревнованиях
2.Топография и ориентирование		24	8	16	
2.1.	План и карта местности	6	2	4	Устный опрос
2.2.	Измерение расстояний	3	1	2	Устный опрос, выполнение контр.задания
2.3.	Азимут. Компас	5	1	4	Наблюдение, прохождение контрольной дистанции
2.4.	Ориентирование на местности	10	2	8	Наблюдение, участие в соревнованиях
3. Краеведение		3	2	1	Устный опрос
4. Основы гигиены и первая помощь		3	2	1	
4.1.	Личная гигиена туриста	1	1		Устный опрос
4.2.	Оказание первой помощи	2	1	1	Устный опрос, выполнение контрольного задания
ИТОГО		70	18	52	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

(5 класс)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводное занятие. Значение туризма в познании мира, физическом совершенствовании человека

Туризм и краеведение – средства познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

1.2. Личное снаряжение туриста

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Рюкзак юного туриста и требования к нему. Обувь для однодневного похода, прогулки, экскурсии. Одежда юного туриста (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями.

Личная посуда. Средства личной гигиены.

Укладка рюкзака. Упаковка продуктов для перекуса.

Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке».

1.3. Организация привалов (биваков) и охрана природы

Привал или бивак на туристской прогулке. Требования к месту привала (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Планирование и оборудование бивака: определение места для забора воды, разжигания костра, для приёма пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, мытья посуды, утилизации отходов.

Охрана природы при организации привалов, биваков.

Практические занятия. Выбор места, планировка и организация бивака на местности.

1.4. Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на стадионе, на

учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках, при поездке в автобусе, электричке, поезде дальнего следования.

Охрана природной среды (зелёной зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своём микрорайоне (населённом пункте), участие в мероприятиях по её улучшению и охране.

Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в т.ч. домашними животными).

Практические занятия. Прогулка в парк (лес, на лужайку), по микрорайону школы с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания у обучающихся.

1.5. Туристская группа на маршруте

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе, их обязанности. Распорядок дня во время похода и экскурсии. Ритм и темп движения, питьевой режим. Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Отработка приёмов перехода дорог, улиц на регулируемых и нерегулируемых участках дорог. Выполнение обязанностей направляющего и замыкающего во время туристской прогулки (похода, экскурсии).

1.6. Преодоление препятствий на маршруте

Движение группы по населённому пункту, вдоль дорог вне населённого пункта, соблюдение правил дорожного движения. Движение по просёлочным дорогам, тропам, по лесным зарослям.

Переправа через болото по кочкам, по гати. Переправа по бревну с перилами и без них (на равновесие). Преодоление завала, «мышеловка».

Подъём, траверс и спуск по склону с использованием альпенштока. Подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам.

Практические занятия. Отработка приёмов переправы через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока и перил; переправа по бревну на равновесие и с перилами; преодоление завала; «мышеловки». Прохождение полосы препятствий из перечисленных элементов.

2.Топография и ориентирование

2.1. План и карта местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).

Топографическая карта. Масштаб карты. Условные знаки

топографических карт.

Практические занятия. Изображение плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома.

Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Определение масштаба карты. Упражнения на запоминание условных знаков топографических карт. Рисовка условных знаков. Топографические диктанты. «Путешествие» по топографической карте.

2.2. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева.

2.3. Азимут. Компас

Азимут. Измерение азимутов. Компас. Жидкостный компас. Четыре действия с компасом: нахождение сторон горизонта, ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямые засечки), определение азимута данного ориентира (обратная засечка).

Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.4. Ориентирование на местности

Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (тропы, дороги, линии электропередачи и др.), площадные, точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по описанию маршрута (по легенде).

Ориентирование на маркированном маршруте. Определение точки своего стояния.

Проводник туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия. Ориентирование с использованием легенды на школьном участке, микрорайоне школы, в парке. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети. Прохождение маркированного маршрута совместно с педагогом, самостоятельно. Ознакомление с техническими приёмами ориентирования. Выполнение четырех действия с компасом.

3. Краеведение

Знакомство с историческими, культурными и природными памятниками родного края.

Практическое занятие. Работа с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой родного края.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена юного туриста

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом.

Физическая зарядка юного туриста. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма юного туриста, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста. Обязанности санитара туристской группы.

Правила соблюдения личной гигиены во время туристских прогулок, при организации перекусов.

Практические занятия. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Упаковка продуктов питания для организации перекуса в туристской прогулке.

4.2. Оказание первой помощи

Правила и способы обработки ран, ссадин, порезов, мозолей. Правила наложения повязок. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Признаки отравления. Оказание первой помощи при отравлении. Профилактика пищевых отравлений.

Практические занятия. Обработка раны и наложение повязки.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(6 класс)

№№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1. Туристская подготовка		40	7	33	
1.1.	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
1.2.	Организация питания	6	1	5	Устный опрос, наблюдение
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6	Устный опрос, наблюдение
1.4.	Основы безопасности в природной среде	5	1	4	Наблюдение
1.5.	Подготовка и проведение похода	9	2	7	Наблюдение
1.6.	Туристские соревнования	9	1	8	Наблюдение, участие в соревнованиях
2. Топография и ориентирование		24	4	20	
2.1.	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт	4	1	3	Тест
2.2.	Ориентирование на местности	5	1	4	Наблюдение деятельности проводника на маршруте
2.3.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	Выполнение практических заданий
2.4.	Соревнования по ориентированию	9	1	8	Участие в соревнованиях
3. Краеведение		3	1	2	Устный опрос
4. Оказание первой помощи		3	1	2	Устный опрос, выполнение контрольного задания
ИТОГО		70	13	57	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
(6 класс)

1.1. Личное и групповое снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного

снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзаков.

Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Их преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Оборудование для костра: таганки, тросики, рукавицы. Топоры, пилы, их хранение и переноска.

Состав и назначение ремонтного набора. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера.

Практические занятия. Тест на правильный подбор личного снаряжения с учётом предполагаемой погоды. Укладка рюкзака. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в парк (лес).

Игра-соревнования «Самый качественный ремонт» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, стоек, палаток, рюкзаков и пр.).

1.2. Организация питания

Значение правильного питания в походе. Организация питания в 1-2-3-х дневном походе. Составление меню, составление списка продуктов и расчет их количества. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и биваки в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д.).

Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака: безопасность, жизнеобеспечение, комфортность. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Основы безопасности в природной среде

Неукоснительное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения.

Правила движения в населённом пункте, перехода улиц и движение вдоль шоссе.

Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: температура воздуха, солнечная радиация, туман, дождь, снегопад, гроза, ветер, темнота. Наблюдение за изменениями погоды.

Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Правила поведения на воде. Организация купания в туристском походе, на туристском слёте.

Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

1.5. Подготовка и проведение похода

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах; получение сведений у туристов, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Порядок движения группы на маршруте: туристский строй, режим движения, темп. Обязанности штурмана, направляющего и замыкающего в

группе. Режим ходового дня.

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

Выбор пути движения с учетом рельефа местности.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Отработка движения колонной на маршруте. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

1.6. Туристские соревнования

Правила туристских соревнований обучающихся (основные положения). Положение о соревнованиях или слете, условия, информация о дистанциях. Виды туристских соревнований.

Личное специальное снаряжение для участия в туристских соревнованиях: страховочная система, карабины, петли самостраховки, прусик самостраховки, рукавицы (перчатки), альпеншток, каска.

Эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

Групповое специальное снаряжение, правила эксплуатации и требования к нему. Маркировка веревок. Хранение группового снаряжения.

Организация страховки и самостраховки участника при движении по дистанции. Применение альпенштока и верёвочных перил при движении участника.

Туристские узлы, их назначение и применение. Спортивное и прикладное значение узлов. Способы вязания и применения туристских узлов: прямой, встречный, проводник, восьмерка проводник, схватывающий, удавка.

Этапы соревнований, не требующие использования специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей.

Этапы с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил, переправа через овраг с помощью маятника.

Практические занятия. Просмотр фото-, видеоматериалов о туристских соревнованиях, слетах.

Надевание страховочной системы, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника, подгонка снаряжения. Маркировка веревок.

Движение по склону с использованием самостраховки альпенштоком.

Вязание туристских узлов: прямой, встречный, проводник, восьмерка проводник, схватывающий, удавка.

Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения.

Участие в туристских соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт

Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Их виды – масштабные, линейные и немасштабные. Группы условных знаков: растительный покров, водные объекты и болота, искусственные объекты, формы земной поверхности, камни и скалы, знаки дистанций соревнований.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Изображение характерных видов рельефа горизонталями.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Топографический диктант. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Ориентирование на местности

Ориентирование с использованием спортивной карты и компаса. Определение точки своего стояния, правило большого пальца. Выбор пути движения. Использование линейных ориентиров, учёт набора высоты, характера рельефа местности и растительности, использование опорных точек.

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего стояния (местонахождения) на местности при помощи карты. Выбор вариантов пути движения. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.3. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в

случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость беспрекословной дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать повороты тропинок, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежании напрасных поисковых работ.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.4. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Снаряжение ориентировщика.

Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, в заданном направлении, по обозначенному маршруту, их характеристики.

Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

Знакомство с историческими и культурными памятниками, памятными местами родного края.

Практические занятия. Работа с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой о родном крае.

4. Оказание первой помощи

Правила оказания первой помощи при укусах насекомых, змей.

Оказание помощи при ожогах (ожог кожи, солнечный ожог).

Первая помощь при обморожении и общем охлаждении.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(7класс)

№№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1. Основы туристской подготовки		40	8	32	
1.1.	Личное и групповое снаряжение	3	1	2	Устный опрос
1.2.	Питание в туристском походе	6	1	5	Устный опрос. Наблюдение
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	7	1	6	Наблюдение
1.4.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	5	1	4	Наблюдение
1.5.	Подготовка и проведение похода	9	2	7	Наблюдение. Отчет по подготовке похода
1.6.	Туристские соревнования	10	2	8	Наблюдение, участие в соревнованиях
2. Топография и ориентирование		23	3	20	
2.3.	Ориентирование на местности	5	1	4	Наблюдение, выполнение контрольных заданий
2.4.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	Наблюдение, участие в соревнованиях
3. Краеведение		3	1	2	
4. Оказание первой помощи		4	0	4	
4.1.	Правила наложения повязок	2	0	2	Наблюдение
4.2.	Оказание первой помощи пострадавшему при переломах. Транспортировка пострадавшего	2	0	2	Наблюдение, выполнение практических заданий
	ИТОГО	70	12	58	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

(6 класс)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое снаряжение

Изготовление личного и общественного туристского снаряжения: тентов, бахил, таганков, тросиков для костра и т.д.

Снаряжение для зимних походов. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Изготовление самодельного туристского снаряжения (рукавицы, бахилы, чехлы, костровые принадлежности и т.д.)

1.2. Питание в туристском походе

Режим и особенности питания в многодневном походе.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Завхоз по питанию туристской группы. Дежурные повара, их обязанности и организация их дежурства.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация биваков в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сложных условиях: в сырую погоду, при сильном ветре, во время дождя.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

Изготовление временных укрытий (навесы, шалаши, снежные пещеры, иглу).

1.4. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недисциплинированность, недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, неумение оперативно оказать правильную первую помощь пострадавшему, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп к прохождению заявленного маршрута. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.5. Подготовка и проведение похода

Формирование туристской группы. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Маршрутные документы: маршрутный лист, маршрутная книжка. Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчётов о походах в данном районе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Особенности лыжного туризма. Наиболее рациональные приёмы передвижения с рюкзаком на лыжах по пересечённой местности. Способы тропления лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды и снежного покрова.

Подъем на лыжах обычным шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Подъем «серпантином». Меры обеспечения безопасности при подъёме серпантином.

Спуски на лыжах в высокой, средней и низкой стойках, «лесенкой» и соскальзыванием. Торможение поворотом к склону, «плугом», «полуплугом». Остановка падением. Меры предосторожности.

Практические занятия. Распределение обязанностей в группе и выполнение обязанностей по должностям. Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Заполнение маршрутных документов.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Преодоление препятствий на маршруте.

1.6. Туристские соревнования

Тактика личного и командного прохождения технических этапов. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация самостраховки и командной страховки. Понятия «страхующий», «страхуемый». Организация страховки, сопровождения на технических этапах: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил, переправа через овраг с помощью маятника.

Система оценки действий участников при прохождении этапов.

Практические занятия. Совершенствование умений и навыков действий на этапах: переправа по верёвке с перилами, навесная переправа, переправа по бревну, спуск, подъём, траверс склона.

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой. Формирование умений внесения корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Совершенствование умений и навыков действий на этапах без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, спуск и подъем по склону с альпенштоком, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей.

Вязание туристских узлов: стремя одним концом, булинь, академический, двойной проводник, австрийский схватывающий, грепвайн.

Участие в туристских соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своей точки стояния

(местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуации. Использование кроков и схем участков маршрута при ориентировании в походе.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, речной пойме и прочее.

Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок.

Практические занятия. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение корректив в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

2.2. Соревнования по ориентированию

Движение в заданном направлении. Планирование пути движения. Определение точки стояния. Постоянное отслеживание своего места нахождения. Порядок работы с картой и компасом. Ориентирование карты по компасу, линиям на местности, по направлению на ориентир.

Чтение карты: текущее чтение и чтение карты вперёд. Способы контроля направления движения (с помощью линейных ориентиров, от ориентира к ориентиру, с помощью компаса).

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия

Прохождение участков в заданном направлении. Отработка действий при подходе, на КП и перед уходом с КП. Выполнение упражнений по постоянному отслеживанию своего местоположения при движении. Участие в соревнованиях.

3. Краеведение

Знакомство с историческими и культурными памятниками, памятными местами родного края.

Практическое занятие. Работа с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой родного края.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.2. Оказание первой помощи

Правила наложения повязок. Правила оказания первой помощи при ушибах и переломах верхних и нижних конечностей.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Отработка практических навыков наложения повязок на руку, ногу. Иммобилизация конечностей при переломах.

Простейшие способы транспортировки пострадавшего.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (8класс)

№№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1. Основы туристской подготовки		42	6	36	
1.1.	Организация туристского быта.	2		2	Наблюдение
1.2.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Наблюдение
1.3.	Подготовка и проведение похода	16	2	14	Наблюдение. Отчет по подготовке похода
1.4.	Туристские соревнования	18	2	16	Участие в соревнованиях
2. Топография и ориентирование		22	2	20	
2.1.	Ориентирование на местности	4		4	Выполнение практических заданий
2.2.	Соревнования по ориентированию	18	2	16	Участие в соревнованиях
3. Краеведение		3		3	Представление описания краеведческого объекта
4. Первая помощь		3	1	2	Выполнение практических заданий
ИТОГО		70	7	63	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (7 класс)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Организация туристского быта

Изготовление временных укрытий (навесы, шалаши, снежные пещеры, иглу).

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Практические занятия.

Изготовление временных укрытий.

1.2 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизического характера (землетрясения, извержения вулканов);
- геологического характера (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологического характера (ураганы, бури, смерчи);
- морского гидрологического характера (цунами, циклоны.);
- гидрологического характера (наводнения, половодья, заторы);
- природные пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (три варианта: продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и различных ситуационных задач.

1.3. Подготовка и проведение похода

Практические занятия.

Распределение обязанностей в группе и выполнение обязанностей по должностям. Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Заполнение маршрутных документов.

Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков.

1.4. Туристские соревнования

Контрольно-туристский маршрут (КТМ) – командный вид соревнований. Содержание соревнований, принципы построения дистанции. Система оценки и подсчёта результатов. Технические этапы: спуск спортивным способом, подъём спортивным способом, преодоление оврага по бревну с перилами, наведёнными судьями.

Этапы туристских навыков: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография, оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Этапы ориентирования: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты; привязка, движение по легенде.

Этапы краеведения: география, геология, растительность, животный мир, этнография, памятники истории и культуры.

Техника пешеходного туризма (ТПТ). Формы проведения: лично-командная, личная, командная. Принципы построения дистанции. Система штрафов и подсчёта результатов.

Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъём спортивным способом, траверс склона, преодоление реки вброд с помощью перил, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, узлы, кочки, переправа маятником.

Практические занятия. Тренировки в выполнении заданий КТМ и прохождение технических этапов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Ориентирование на местности

Практические занятия. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Движение по разработанным маршрутам на местности, внесение корректив в маршрут движения и на карту по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия. Прохождение дистанций с различными заданиями: по маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

Отработка действий при подходе, на КП и перед уходом с КП. Выполнение упражнений по постоянному отслеживанию своего местоположения при движении. Участие в соревнованиях.

3. Краеведение

Знакомство с историческими и культурными памятниками, памятными местами родного края.

Практическое занятие. Работа с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой родного края.

4. Оказание первой помощи

Первая помощь при отравлениях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.

Практическое занятие. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (9 класс)

№№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.Основы туристской подготовки		40	6	34	
1.1.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	Наблюдение
1.2.	Подготовка и проведение похода	18	2	16	Наблюдение. Выполнение обязанностей в группе
1.3.	Туристские соревнования	18	2	16	Участие в проведении соревнований
2.Топография и ориентирование		25	3	22	
2.1.	Ориентирование на местности	8	2	6	Выполнение практических заданий.
2.2.	Соревнования по ориентированию	17	1	16	Участие в соревнованиях
3. Краеведение		3		3	Представление описания краеведческого объекта
4. Первая помощь		2	1	1	Выполнение практических заданий
ИТОГО		70	10	60	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (9 класс)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы успешных её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.
Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения.

Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Определение сторон света без компаса. Определение направления на север по Солнцу, часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия. Разбор конфликтных ситуаций. Организация действий группы при потере ориентировки.

1.2. Подготовка и проведение похода

Практические занятия

Распределение обязанностей в группе и выполнение обязанностей по должностям. Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Заполнение маршрутных документов.

Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков.

1.3. Туристские соревнования

Подготовка и проведение школьного туристского слета. Выбор места проведения слета. Дистанции соревнований. Положение, условия проведения видов соревнований.

Практические занятия. Участие в подготовке и проведении школьного слета. Совершенствование техники личного и командного прохождения технических этапов, выполнения заданий КТМ.

2. Топография и ориентирование

2.1. Ориентирование на местности

Практические занятия. Движение по разработанным маршрутам на местности, внесение корректив в маршрут движения и на карту по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня для младших школьников. Сопровождение групп младших школьников в походах, экскурсиях.

Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на

местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

2.4. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Прохождение дистанций с различными заданиями: по маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

Отработка действий при подходе, на КП и перед уходом с КП. Выполнение упражнений по постоянному отслеживанию своего местоположения при движении.

Участие в соревнованиях.

3. Краеведение

Знакомство с историческими и культурными памятниками, памятными местами родного края.

Практическое занятие. Работа с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой родного края.

4. Оказание первой помощи

Причины травматизма в походе, на тренировках и пути их предотвращения. Оказание первой помощи при травмах головы, позвоночника, спины. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

Практическое занятие. Оказание первой помощи пострадавшему.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (10 класс)

№№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1. Основы туристской подготовки		40	4	36	
1.1.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Наблюдение, выполнение практических заданий
1.2.	Подготовка и проведение похода	18	2	16	Выполнение обязанностей в группе
1.3.	Туристские соревнования	16		16	Выполнение обязанностей судей
2. Топография и ориентирование		27		27	
2.1.	Ориентирование на местности	9		9	Наблюдение
2.2.	Соревнования по ориентированию	18		18	Участие в соревнованиях
3. Краеведение		3	1	2	Представление описания краеведческого объекта
ИТОГО		70	5	32	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (10 класс)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Виды временных укрытий: навес, шалаш. Выбор места для сооружения бивуака. Использование особенностей рельефа.

Организация поисково-спасательных работ силами группы. Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при травме, заболевании участника. Оказание ему первой

помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи терпящей бедствие на маршруте группе – обязательной требованием кодекса туристов.

Практические занятия. Сооружение временных укрытий. Организация поисково-спасательных работ силами группы. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.

1.2. Подготовка и проведение похода

Практические занятия. Распределение обязанностей в группе и выполнение обязанностей по должностям. Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Заполнение маршрутных документов.

Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков.

1.3. Туристские соревнования

Практические занятия. Участие в подготовке и проведении школьного слета. Совершенствование техники личного и командного прохождения технических этапов, выполнения заданий КТМ.

2. Топография и ориентирование

2.1. Ориентирование на местности

Практические занятия. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Движение по разработанным маршрутам на местности, внесение корректив в маршрут движения и на карту по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня для младших школьников. Сопровождение групп младших школьников в походах, экскурсиях.

Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия. Прохождение дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Отработка действий при подходе, на КП и перед уходом с КП. Выполнение упражнений по постоянному отслеживанию своего местоположения при движении.

Участие в соревнованиях.

3. Краеведение

Знакомство с историческими и культурными памятниками, памятными местами родного края.

Практическое занятие. Работа с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой родного края.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- умение организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владение техникой и тактикой пешеходного (или иного) туризма;
- владение навыками ориентирования на местности;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- умение определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владение культурными нормами и традициями родного края, России;

- имение представления о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- имение осознанного опыта жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

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

информационных компетенций:

- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- умение самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применение для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровье сберегающих компетенций:

- знание и применение правил поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знание и применение правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- обладание физической и технической подготовкой, умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;

- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

Оценка и контроль результатов

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

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

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.

При этом используется Приложение 2 к Программе.

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 помощников педагога при обучении младших школьников, 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:

- **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.

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Методика обучения основам туризма

Введение

Изучение основ туристских навыков с обучающимися 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, фотопрезентацию многодневного похода, видеофильм, которыми можно подкрепить сказанное. Хороший эффект даёт рассказ о занятиях туризмом старших школьников, уже занимающихся туризмом. Необходимо иметь ввиду, что отношение обучающихся к словам учителя и, пусть старшего, но школьника различное. Обучающиеся в первую очередь поверят второму.

Они 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, полное самообслуживание, преодоление 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 их преодолеть.

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.

Отсюда следует вывод – ***выходя на маршрут, группа должна быть готова к любым непредвиденным трудностям***: к движению в палящий зной или под проливным дождем, ремонту снаряжения, оказанию помощи пострадавшему участнику и, возможно, транспортировке его на значительное расстояние и т.д. Все это надо делать быстро, слаженно и надёжно. Следовательно, группа должна быть подготовлена значительно лучше, чем этого требует данный маршрут (группа должна иметь «запас прочности»).

И еще один вывод, который в форме эвристической беседы желательно сделать: ***поход – это автономное существование группы в природе, где***

участники всё делают сами, преодолевают все препятствия, часто в сложных погодных условиях, несут рюкзаки, ставят палатки, готовят пищу на костре. Поэтому каждый член группы должен научиться многому; группа – это единый коллектив, в котором труд каждого идёт на пользу всей группы, 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, в это на первой беседе поверят не все, но реальные ситуации последующих походов поставят всё на свои места.

В процессе обучения основам туризма не следует увлекаться теоретическими занятиями в помещении (это отражено и в Программе). Большую часть времени опытные педагоги отводят практическим занятиям на местности. Это и тренировки на школьном дворе, стадионе, в парке, и учебно-тренировочные походы выходного дня, туристские лагеря и соревнования по туризму, ориентированию. Только на практике, многократно повторяя те или иные упражнения, обучающиеся вырабатывают в себе умения, переходящие в устойчивые навыки.

И ещё один момент. К длительным нагрузкам в походе, ходьбе по 5 – 6 часов в день, особенностям организации быта в полевых условиях надо привыкнуть. Недопустимо теоретическое изучение всех вопросов проведения похода в помещении и затем сразу же совершение многодневного похода. Нужно постепенно с однодневных походов в рамках школьной программы приучать обучающихся к особенностям походного быта.

Работа с родителями

Эффективное обучение основам туризма, создание сплоченного коллектива невозможно без работы педагога с родителями обучающихся, пришедших на занятия в туристское объединение. Родители должны знать положительные и отрицательные факторы занятий различными видами туризма. С ними педагог обязан познакомить родителей объективно, не обещая только удовольствия членам группы в период путешествий. Но педагог должен также показать родителям ту пользу, которую принесут занятия туризмом их детям. Выработка необходимых человеку морально-волевых качеств, физическое совершенствование, закрепление на практике знаний, полученных на уроках в школе, возможность познания окружающего мира – вот далеко не полный перечень возможностей туризма в воспитании и обучении ребенка.

Родители должны иметь список вещей, необходимых ребенку для участия в походах, знать примерные затраты на проведение походов. Некоторые

родители боятся отпускать своих детей в поход. Эта боязнь исчезает после того, как педагог объяснит им, что ответственность за жизнь и здоровье членов туристской группы возлагается на него, как на руководителя группы. Обучающемуся безопаснее идти в поход под контролем двух взрослых (ведь есть еще заместитель руководителя группы – второй взрослый), нежели бесконтрольно гулять на улице, полной неожиданных встреч.

Очень важно педагогу получить от родителей информацию о хронических заболеваниях их ребенка, пусть не препятствующих ему участвовать в походе, но требующих регулярного принятия лекарственных препаратов или исключения из рациона каких-либо продуктов.

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

Личное и групповое снаряжение

Обучение целесообразно начать со знакомства с тем снаряжением, которое понадобится им в походе. Это знакомство следует проводить по схеме «личное снаряжение для похода выходного дня – общественное снаряжение для похода выходного дня – личное снаряжение для многодневного похода – общественное снаряжение для многодневного похода». Только когда группа начнёт знакомиться с приёмами преодоления естественных препятствий можно рассказывать о специальном снаряжении.

Беседы о снаряжении, требованиях к нему следует строить с позиции обеспечения безопасности туристов на маршруте.

Полезно в беседе привести примеры подготовки известных путешественников к сложным маршрутам, того, какую роль в этом периоде они отводили подготовке, усовершенствованию и изготовлению снаряжения. При этом они внимательно изучали климат, особенности одежды коренных жителей тех мест, где предполагалось путешествие, и использовали их опыт при изготовлении своей одежды.

Начать следует с определения общих требований к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес, простота в использовании, комфортность, гигиеничность, эстетичность. Под безопасностью надо понимать не только надёжность используемых в походе веревок, газовых горелок, но и, к примеру, удобную обувь туриста. Ведь натёртые в походе ноги – это замедленный темп движения, из-за постоянной боли – рассеянное внимание пострадавшего и все, вытекающие отсюда последствия. Требования, предъявляемые к снаряжению вполне понятны обучающимся после несложных пояснений. Да и сами юные туристы многое

могут объяснить.

Переходя к перечню личного снаряжения туриста, обратите внимание на то, что для первых несложных походов выходного дня не придётся ничего покупать нового. Вполне подойдёт та одежда, в которой обучающиеся гуляют на улице. Исключение, может быть, составит обувь. Желательно иметь обувь на твердой, рифленой подошве, фиксирующую голеностоп. Наличие рифленой подошвы необходимо для увеличения трения между подошвой и дорожным покрытием. При этом уместно вспомнить с детьми материал из курса физики о трении, способах его повышения.

Так как при ходьбе, да ещё с рюкзаком, теплоотдача организма существенно увеличивается, увеличивается и потоотделение (как реакция организма, способствующая охлаждению кожи). С одной стороны это хорошо. Но при остановках даже незначительный ветер может вызвать простудные заболевания. Это определяет выбор нижнего белья – оно должно быть гигроскопичным, способным хорошо впитывать пот, т.е. нужных лопчатобумажные или шерстяные ткани. Заботой о предупреждении простудных заболеваний продиктована рекомендация на привале, даже при незначительном ветре надевать легкую куртку. При остановке же на ночлег – сразу переодеться, сменив мокрую майку, рубашку на запасную, сухую.

Таким образом, шаг за шагом, мысленно как бы находясь в походе, педагог знакомит юных туристов с требованиями к тому или иному предмету снаряжения.

Укладка рюкзака требует определенных навыков. Вначале обучающимся следует объяснить принципы укладки вещей в рюкзак, затем продемонстрировать сам процесс укладки. Обязательно надо обратить их внимание на необходимость иметь в рюкзаке водонепроницаемый вкладыш, на использование мешочков или пакетов для личных вещей. Следует показать приёмы предохранения хрупких вещей от поломок – убрать их в специальную, жесткую коробку, каны, завернуть в пуховку и т.д.

Следует обратить внимание обучающихся на тот факт, что каждая лишняя, ненужная вещь в походе, в конечном счете, принесет огорчения, а не радости. Пользы от таких вещей мало, а нести их надо весь маршрут.

С точки зрения безопасности совершенно недопустимы в походе плееры и другие гаджеты. Слушая музыку, ребенок «выключается» из действий группы, не слышит команд педагога, предупреждений об опасных участках маршрута от впереди идущих товарищей.

В программе физической культуры предполагается совершение одно-, двухдневных походов с обучающимися. После знакомства со всеми элементами личного и общественного снаряжения для таких походов, перед

выходом желательно составить с обучающимися список необходимого личного снаряжения. Обучающиеся должны собирать свои вещи по этому списку и укладывать их в рюкзак накануне вечером, но никак не утром перед выходом.

Нужно посоветовать юным туристам хранить свое туристское снаряжение дома в одном месте, чтобы при сборах в поход не метаться по всей квартире в поисках какой-нибудь запропастившейся вещи.

Не стоит на теоретических занятиях в классе вести разговор о том, как сушить обувь в походе. Это надо делать у костра. Попросите обучающегося поставить руку на таком же расстоянии, как и ботинок, который он решил сушить. Через некоторое время он сам поймет, что может произойти с кожей ботинка, или материалом кроссовок при неосторожной сушке. А утром, пройдя по росе, можно продемонстрировать «сизифов труд» тех, кто пусть и осторожно все же высушил свою обувь.

Когда обучающиеся уже приобретут некоторый опыт организации походного быта можно начать с ними работу по усовершенствованию личного снаряжения, изготовлению некоторых предметов (бахилы, фонарики и т.д.). Конечно, в современных условиях, практически все необходимые вещи можно купить. Но туристы тем и отличаются от остальных, что многое делают своими руками, да это получается и дешевле.

Процесс подготовки личных вещей к многодневному походу необходимо заканчивать общим смотром снаряжения. Некоторые педагоги считают, что достаточно дать школьнику список личных вещей; если же он чего и забудет — это его проблемы.

Подобная точка зрения неверна. В походе нет индивидуумов, есть единый коллектив, и проблемы одного члена группы в походе неизбежно становятся проблемами всей группы.

Поэтому за два дня до отъезда в поход всем участникам надо предложить принести полностью собранные рюкзаки совсем своим снаряжением в пункт сбора группы. Дома остается только то снаряжение, которое будет на школьниках в момент отъезда. Руководитель группы должен проверить все рюкзаки на предмет соответствия их содержимого заранее выданным спискам. Школьникам необходимо дополнительно объяснить, что смотр проводится не в поисках запрещенных вещей, а с целью обеспечения безопасности похода. В случае если в рюкзаке не окажется какой-либо вещи из списка или какая-либо вещь окажется не соответствующей по качеству, руководитель составляет список недостающего и вручает его копию участнику, с тем, чтобы на следующий день эти вещи были принесены. При этом рюкзаки остаются на месте сбора, и домой не выдаются.

Как правило, такие проверки показывают, что около четверти членов

группы что-нибудь да забудут.

Знакомство с перечнем группового снаряжения надо начинать с простейших конструкций палаток. Самая простая палатка – двухскатная, «домик», проста в обращении. Она легко ставится и складывается. На первом занятии надо поэтапно показать обучающимся порядок установки палатки, объяснить необходимость использования полиэтиленового тента под дно палатки и тента над палаткой. После демонстрации установки палатки группу следует разделить на подгруппы по 3 - 4 человека и предложить им по очереди поставить палатку. При этом руководитель группы комментирует действия подгруппы, устанавливающей палатку. После некоторой практики можно провести соревнование на скорость установки палатки.

В дальнейшем можно перейти к знакомству с палатками других конструкций, отмечая их достоинства и недостатки, обучая детей приёмам их установки.

Знакомство с другими предметами общественного снаряжения производится в классе, а с порядком использования во время практических занятий на местности. Особое внимание обращается при этом на правила безопасной транспортировки режущих предметов, на обязательное наличие на них чехлов. Знакомство с ремнабором, медицинской аптечкой проводится на этих же занятиях, но более подробно на этих вопросах следует остановиться при знакомстве с туристскими должностями и правилами оказания первой помощи.

Организация быта в полевых условиях

Первые походы следует посвящать знакомству со снаряжением и правилами обеспечения быта в полевых условиях. На первых же занятиях обучающиеся должны прочно усвоить, что *в походе всё они должны делать сами*. Педагог, руководитель группы на начальной стадии обучения показывает, что и как делать, а в дальнейшем только наблюдает за действиями своих подопечных.

Как режиссер репетирует с артистами сцену спектакля, так и педагог должен отрепетировать с членами группы все действия при остановке на привал, при организации ночлега. Каждый участник должен знать последовательность действий при этом. В таком случае в работе группы меньше суеты, больше времени остаётся на отдых.

Важно научить обучающихся правильно выбирать место для привала, bivака. Оно должно быть и красивым и безопасным. Поэтому нет острой нужды устраивать переходы строго по установленному времени, а придерживаться примерного времени и останавливаться, как только встретиться подходящее для привала место. В этих же целях заранее

начинается поиск места для организации ночлега.

Неправы те педагоги, которые стараются в целях экономии времени или повышения качества приготовляемых на костре блюд, выполнять обязанности дежурных по кухне вместо юных туристов. При таком подходе к обучению обучающиеся не научатся сами готовить, привыкнут к постоянной помощи педагога.

Поэтому много внимания уделяется организации работы дежурных. От чёткости их работы зависит время и качество приготовления пищи, её сохранность (ведь каны с пищей легко и опрокинуть), а также безопасность самих дежурных (ожоги, колото-резанные раны). Здесь уместно начинать первые разговоры об *ответственности каждого за судьбу группы в целом*.

Работа у костра требует внимательности и дисциплинированности. Травмы и ожоги происходят либо в результате невнимательности дежурных, либо по вине ребят, случайно оказавшихся у костра (при этом опрокинутый в костер кан с супом — не самое страшное). Нужно внушить обучающимся, что дежурный на кухне — полный хозяин; он имеет право удалить с кухни любого участника, если его присутствие мешает приготовлению пищи или создает потенциальную угрозу безопасности. При этом дежурные сами должны строго соблюдать правила безопасного обращения с огнём и кипятком.

Все юные туристы без исключения должны овладеть навыками организации туристского быта, прочно усвоить обязанности дежурных.

По словам обучающихся, они все умеют разводить костер. Не надо их в этом переубеждать — надо дать им возможность это продемонстрировать. После этого рекомендуется показать правильные приёмы и последовательность разведения костра, обратив при этом внимание на выбор места для него. Здесь уместно рассказать обучающимся (если они этого не изучали еще в школе) о горении, как процессе окисления, и о необходимых для этого условиях. Они должны знать, что для процесса горения необходимы: источник возгорания (спички, зажигалка), продукты горения (растопка, а потом и дрова) и кислород, содержащийся в воздухе. Тогда они легко понимают необходимость наличия сухой растопки и не будут плотно укладывать дрова в костре. Надо подсказать и способ обогащения костра кислородом — раздувание костра с помощью разделочной доски, «сидушки». С помощью собственных легких раздувать костер следует только на стадии его разжигания.

Следует обратить серьезное внимание на правила поведения на биваке, ведь большое количество травм происходит, не при преодолении препятствий, а во время оборудования бивака и во время отдыха, когда внимание юных туристов ослабляется.

Надо показать обучающимся, как правильно работать топором и пилой

при заготовке дров, где и как безопасно хранить их, запретить переноску тяжёлых бревен.

Надо приучать их перед каждым использованием проверять состояние топоров. При малейших поломках немедленно обращаться к реммастеру, руководителю группы и ремонтировать их.

Руководителю группы и его заместителю следует так спланировать свою работу, чтобы один из них постоянно контролировал работу дежурных у костра.

Педагог должен позаботиться о правильном отдыхе участников, не занятых выполнением поручений. Не стоит разрешать обучающимся долго в тёплую погоду находиться в палатках, там бывает очень душно. Полежать лучше в тени, для этого обязательно надо использовать теплоизоляционный коврик. Объясните юным туристам, почему нельзя даже в сухую погоду расстилать на земле спальный мешок. Проведите опыт – положите на землю кусок полиэтиленовой пленки. Через некоторое время на внутренней стороне пленки образуются капельки влаги. Если на месте пленки будет спальный мешок, то влага впитается в него.

Педагог с первых выходов на маршрут должен внушать обучающимся, что они являются частью природы, их окружающей. Поэтому наносить ей вред, значит вредить самому себе и окружающим людям. Зеленые порубки, разведение костра на траве – вот первые и распространенные нарушения, которых дисциплинированная группа допускать не должна. При массовом развитии туризма недопустимо использование елового лапника для настила под палатку, вырубание стоек для палаток из стволов молодых деревьев. Для этого грамотные туристы несут с собой теплоизоляционные коврики и разборные стойки. С той же целью привязывают к стволу дерева не металлический тросик (он режет кору), а надвязанные по концам тросика концы репшнура или стропы. Эти и другие моменты охраны природы должны быть обязательной частью обучения юных туристов.

Правило, что поляна после ухода туристов должна быть чище, чем до их прихода, надо выполнять неукоснительно. Это дань уважения окружающей природы и в конечном итоге уважения самого себя.

Туристские должности в группе

С первых же выходов надо привлекать обучающихся к организации подготовки походов. Пусть это будут пока несложные поручения, но они должны сами участвовать в этом. После определения состава группы, сообща выбирают командира. Педагог с командиром группы составляют план подготовки к походу и определяют должности каждого члена группы. Поручения должны иметь все, в противном случае члены группы не будут

считать себя причастными к общему делу. При подготовке походов выходного дня план и обязанности юных туристов будут невелики. Но надо помнить, что такие походы – это подготовка к более сложным, и учиться всему надо постепенно.

Практика показала, что последовательное выполнение обязанностей по различным должностям в туристской группе – единственный и правильный способ усвоения изученного материала, выработки устойчивых умений и навыков во всех аспектах туризма, \безопасного нахождения в природной среде. Введение должностей дублёров направлено на увеличение возможности каждого участника похода поработать в различных должностях, закрепить свои умения и навыки.

Маршруты первых походов разрабатывает (если они ещё не разведаны) сам педагог. Обучающимся это и непонятно и сложно. Как только будет проведено знакомство обучающихся с вопросами ориентирования, и они научатся читать карту, можно привлекать их к разработке маршрутов.

В процессе подготовки походов обучающиеся знакомятся со всеми возможными должностями в группе. Простое перечисление обязанностей по должностям принесёт немного пользы. Только в процессе выполнения их юные туристы усвоят необходимый функционал, последовательность действий. При подведении итогов дня, похода в целом важно показать членам группы, что только добросовестная подготовка к походу ведёт к успеху. Благополучие всей группы зависит от того, как каждый выполнил свои обязанности до похода.

Выполнение обязанностей способствует выработке таких важных качеств личности, как самостоятельность действий, ответственность перед коллективом за порученное дело. Поэтому педагогу важно не только поручить, но и проконтролировать, вовремя подсказать участнику его промахи и помочь их устранить. Следует чаще поощрять обучающихся за выполнение поручений.

Организация питания в походе

Важной составной частью подготовки и проведения похода является организация питания. Рассказав о влиянии правильного питания на работоспособность группы, можно переходить к практическим занятиям. Обучающимся сложно бывает составить меню даже на один день. Логично педагогу показать для начала несколько своих вариантов. По аналогии обучающиеся смогут выполнить задачу. Им не составит труда подсчитать калорийность составленного рациона и распределение продуктов между членами группы.

Организация питания в однодневных походах несложная. Обучающиеся берут из дома бутерброды и термосы с чаем. Если на маршруте есть гарантированный источник пригодной для питья воды, то можно вскипятить

воду и сделать чай на привале. Юные туристы с удовольствием накрывают общий стол и угощают друг друга бутербродами.

В однодневных походах начинается обучение приготовлению пищи на костре. Это сложный процесс, требует от педагога большого терпения и внимания. Не все обучающиеся умеет готовить пищу на электрической или газовой плите в домашних условиях. А на костре готовить еще сложнее. Однако, это умение является одним из главных для туриста и овладеть этим должен каждый член туристской группы.

Важно научить их варке различных каш (с супами-конcentратами проще), регулированию пламени костра в зависимости от стадии приготовления блюд. Нет смысла назначать кого-то из группы ответственным за поддержание костра – костровым. За костром смотрят сами дежурные и в нужный момент увеличивают или уменьшают пламя.

При изучении темы «Питание в походе» следует обратить внимание обучающихся на правильные приёмы упаковки продуктов, бережного их хранения во время похода, ведь *каждый несет не свои продукты, а продукты всех членов группы!*

Техника движения и преодоления препятствий

Хорошая техника движения по различному рельефу, почве, растительности и совершенная техника преодоления препятствий являются гарантиями безаварийного передвижения группы по маршруту.

Обучение технике ходьбы с рюкзаком начинается с первых занятий. Главное – научить обучающихся правильно, экономично и свободно ходить. Стопу при этом они должны ставить ровно и прочно, в момент перешагивания надо производить как бы перекатывание с наименьшей амплитудой колебаний центра тяжести тела. Такая пружинящая и плавная походка – основа выносливости. При этом необходимо подбирать приемлемый для всех членов группы темп движения, регулировать дыхание в зависимости от рельефа местности. Для определения приемлемой для группы скорости передвижения обычно сразу за направляющим ставят самую слабую девочку и по ее состоянию контролируют скорость передвижения группы.

Недопустимо создавать ситуацию, когда слабые члены группы намного отстают от группы. Во-первых, это их угнетает психологически. Во-вторых, на коротких привалах они успевают только догнать группу, им некогда отдохнуть, в результате они устают и расстраиваются еще больше!

Знакомство обучающихся с формами рельефа педагог проводит дважды, – изучая вопросы топографии и техники движения. На втором занятии надо обращать внимание детей на особенности различных рельефных форм, основные правила движения при этом. Следует обратить внимание на

изменение техники движения в зависимости от вида грунта и растительности на маршруте.

При движении по склонам большую роль в безопасности играет сцепление подошвы с грунтом. Постепенно педагог демонстрирует правила передвижения, увеличивая крутизну склона, «скользкость» его покрытия. При этом следует отрабатывать технику самостраховки альпенштоком.

Для проведения занятий вовсе не обязательны горные склоны, вполне подойдут склоны оврагов, речных берегов. Первые занятия можно проводить «налегке», но затем следует отрабатывать технику движения с полной выкладкой. Часть времени надо выделить на отработку элементов задержания при падении с помощью альпенштока, ледоруба. Такие же занятия проводятся зимой, отрабатывая технику падения на лыжах. При этом важно научить обучающихся правильно падать в случае вынужденного торможения (остановка с помощью падения).

Наибольший интерес вызывает у обучающихся преодоление естественных препятствий, организация бродов, переправ с помощью веревок. Напомним ещё раз, что изучение этих приёмов обязательное. Эти упражнения включаются в дистанции соревнований по туризму.

Разучивание техники преодоления препятствий логично начать с преодоления склонов, как наиболее часто встречающихся на маршруте препятствий. Вначале отрабатывают приём *«Подъем, спуск, траверс склона с самостраховкой альпенштоком»*. Для занятий рекомендуется использование склона крутизной до 40°.

Затем можно переходить к *разучиванию техники подъема по склону с использованием перил* (основной веревки). При этом возможно несколько вариантов. Простейший из них – *спортивный способ*. При этом участник должны проходить опасный участок, захватывая веревку поочередно правой и левой рукой способом «наизворот», т.е. обкручивая ее вокруг кисти и предплечья. Веревка во время движения участника должна находиться в «нагруженном» (натянutom) состоянии. *Следует обратить внимание обучающихся, что в целях обеспечения безопасности на всех этапах с использованием перил на них может находиться только один участник.*

При подъеме по склону с самостраховкой участник должен проходить опасный участок с самостраховкой, используя схватывающий узел, завязанный на перильной веревке, и постоянно выбирать ее руками и поддерживать в «нагруженном» состоянии. Следует обратить внимание обучающихся на положение кисти руки, подталкивающей схватывающий узел. При движении участникам надо рекомендовать широко расставлять ноги, что повышает их устойчивость на склоне. При этом остальные члены группы могут, находясь в

безопасной зоне, держать веревку в натянутом состоянии, облегчая прохождение этапа для движущегося по перилам участника, навязывать на перила свой схватывающий узел. На таком препятствии допускается использование жумаров и других вспомогательных средств крепления к перилам, но не исключających и не заменяющих схватывающий узел.

На перилах может находиться только один участник. Как только он отстегнется от перил, то должен громко сообщить своим товарищам «Перила свободны». Только после этой команды следующий участник может использовать перила. Таким образом, можно избежать одновременного нахождения на перилах двух и более участников.

Затем задачу можно усложнить – предложить участникам самим навесить перила для организации подъёма группы. Для этого первый участник поднимается по склону любым способом (свободным лазаньем, с самостраховкой альпенштоком или ледорубом) с нижней командной страховкой. При подъёме первый участник пропускает страховочную веревку через промежуточные точки страховки, которые он делает на подходящих опорах (веревочные петли примерно через 3 – 5 метров с встегнутыми в них карабинами). Последний участник снимает карабины, развязывает петли.

Страховка ведётся из безопасной зоны, свободный конец страховочной веревки закрепляется на участнике или опоре. Крепление перил осуществляется на верхней опоре узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел. При подъёме последнего участника этот узел может быть встегнут в его страховочную систему.

Спуск «спортивным способом». Участники проходят опасный участок «спортивным способом», т.е. пропустив веревку за спиной, удерживая её двумя руками и обмотав одним витком вокруг предплечья и кисти верхней по склону руки.

На веревке может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться перильной веревки. Это правило необходимо соблюдать в любом случае движения с использованием перил (подъём, спуск, траверс, переправы). Участники должны работать в рукавицах и штормовке (куртке) из прочной ткани.

Спуск с самостраховкой. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура (Ø 8 мм), который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен находиться выше участника и проталкиваться вниз верхней рукой по мере спуска. Как и на подъёме, нельзя

зажимать узел в кулак. При большой крутизне склона участникам рекомендуется двигаться, развернувшись вниз спиной и широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне.

Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, узлом «карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел. Спуск группы осуществляется в соответствии с условиями, изложенными для организации подъёма. Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка» второй веревкой, можно вспомогательной. Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающиеся узлы и приспособления – самосбросы.

Траверс склона с самостраховкой по перилам, наведенным командой. Этап организуется на склоне крутизной до 40°. Первый участник проходит опасный участок траверса свободным лазанием, с самостраховкой альпенштоком или ледорубом на командной страховке. Страховка первого участника осуществляется участником команды, находящимся на верхнем страховочном пункте и стоящем на самостраховке. Конец страховочной веревки закреплен. Первый участник определяет промежуточные точки страховки, на которых навешивает петли и закрепляет страховочную веревку, чтобы она сильно не провисала, с помощью карабинов к ним. Можно организовать жёсткое крепление перил к промежуточным точкам страховки.

Затем все участники передвигаются по склону, осуществляя страховку к перилам скользящим карабином «уса» самостраховки. При переходе с одного участка перил на другой, отделенный точкой закрепления веревки, участник должен перестегнуть карабин «уса» самостраховки (совершить «перестежку»). Перестежка должна производиться без потери самостраховки. Это выполняется следующим образом: участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным «усом» самостраховки к следующему участку перил, затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжать движение.

На участке перил между двумя точками жесткого крепления может находиться только один участник. Последний участник идет с командной страховкой, выстегивая страховочную веревку из промежуточных точек.

Движение по наклонным перилам. Преодоление препятствия производится аналогично траверсу склона. Отличие состоит в том, что перила являются наклонными. Поэтому движение по таким перилам требует самостраховки схватывающим узлом (как при подъеме и спуске). Если препятствие имеет значительную длину надо организовать точки промежуточного крепления перил. Порядок перестежки: пристегнуться

карабином «уса» самостраховки (или карабином грудной обвязки) к петле, отсоединить схватывающий узел от предыдущего участка перил (с этого момента он считается свободным), прикрепить схватывающий узел к следующему участку перил, выстегнуться из петли и продолжить движение.

Разучивание способов переправы следует начать с организации **переправы вброд**. Занятие следует начать с изучения мест, пригодных для организации такой переправы. При этом следует обратить внимание юных туристов на выбор удобных мест подхода к броду и выхода на целевом берегу, мест с наименьшей глубиной и течением, отсутствием коряг и других препятствий. Педагог обращает внимание обучающихся на правильное пользование альпенштоком при самостраховке. При организации брода на значительном течении более 3 м/с и глубине 1,2 м требуется наведения перил. При этом значительно усложняется переход первого участника на целевой берег. К боковой части его грудной обвязки крепятся карабином (плавающий карабин) две веревки: одна, основная, является страховочной; другая вспомогательной.

При падении или срыве течением участника страхующие слегка выдают страхующую веревку, а вспомогательной подтягивают потерпевшего к берегу.

Перешедший на целевой берег участник закрепляет основную веревку (перила) на опоре. Перила на исходном берегу натягиваются группой с помощью полиспаста, блока или карабинов. Вторая веревка используется в качестве транспортировочного челнока: в середине этой веревки вяжется узел, в него вщелкивается карабин. Он затем вщелкивается в перильную веревку, а грудной карабин переправляющегося участника – в карабин «челнока». С помощью него упавшего участника вытаскивают на берег. Переправляются участники без рюкзаков. Их переправляют отдельно с помощью того же челнока.

При незначительном течении сильного натяжения страховочной веревки не требуется. В обоих случаях переправляющиеся участники используют для самостраховки альпеншток.

Переправа по бревну с использованием шеста. Шест необходимо держать двумя руками и опираться им на дно оврага. Переправившийся участник передает шест следующему. Запрещается бросать шест. Длина шеста должна позволять передачу его с берега на берег или переправлять «маятником». На бревне может находиться (вставать одной или двумя ногами) только один участник.

Если переправа по бревну осуществляется через водную преграду, необходимо опираться шестом в дно выше по течению относительно бревна.

Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой. Участники навешивают горизонтальные перила и переправляются с самостраховкой к перилам, затем перила снимают. Первый участник преодолевает бревно с командной страховкой, без рюкзака.

Если переправа производится через водную преграду, страховка первого участника осуществляется двумя веревками, которые крепятся карабином к боковой части грудной обвязки страхуемого (плавающий карабин). Одна из веревок (верхняя по течению) должна быть основной, вторая может быть вспомогательной.

Страховка может осуществляться с рук. Расстояние между страхующими должно быть не менее половины ширины реки. У веревок должен быть незначительный провис, но они не должны касаться воды. Возможны два способа страховки. При первом каждую из веревок удерживают не менее двух человек в брезентовых рукавицах. В этом случае концы страховочных веревок не закрепляются. При втором способе каждая веревка удерживается одним участником, а концы веревок закрепляются на опорах.

На переправах через препятствия без воды страховка первого участника осуществляется одной веревкой, которая крепится в грудное перекрестье обвязки страхуемого. Страховка может осуществляться через карабин или опору. Конец страховочной веревки закрепляется. Страхующий при этом должен находиться на самостраховке.

После выхода первого участника на противоположный берег группа закрепляет веревку на опорах и наводит перила. Крепление перил к опорам может осуществляться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь». Остальные участники переправляются с соблюдением мер безопасности. Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка». Запрещается использовать для крепления перил саморазвязывающиеся узлы и приспособления – самосбросы.

Затем можно перейти к обучению обучающихся укладывать бревно самостоятельно. Укладка бревна осуществляется членами команды с исходного берега в определенное руководителем группы место. Все участники при этом должны быть в касках и рукавицах. Участникам запрещается выход в опасную зону. Для подъема и укладки пользуются не менее чем двумя оттяжками из основной веревки. Поднимаемое бревно должно быть плотно прижато торцом комля к специально организованному упору. При необходимости до начала подъема группа должна подтащить бревно вплотную к упору.

Участникам, работающим на оттяжках, запрещается наматывать веревку на руку, закладывать ее за корпус. Во время подъема бревна разрешается

одному – двум участникам оказывать помощь, поднимая руками бревно за вершину, обеспечивая свою безопасность силами участников, удерживающих бревно на оттяжках. Для выполнения точной укладки бревна разрешается направлять его руками, находясь сбоку от бревна и держа ноги не ближе 0,5 м от комля.

Запрещается находиться под бревном во время его подъёма. Во время опускания бревна нельзя находиться над или под бревном.

После укладки бревна разрешается использование одной из закрепленных на вершине оттяжек в качестве перил для перехода первого участника.

Дальнейшие действия участников, как и в случае переправы по уложенному бревну.

Переправа по веревке с перилами. Переправа организуется через овраг или реку. На берегах определяются опоры для крепления веревок. В пределах опасного участка участники должны находиться на страховке или на самостраховке.

Первый участник переправляется на другую сторону с командной страховкой (организуется аналогично как на переправе по бревну), закрепляет две основных веревки на разной высоте, в соответствии со средним ростом участников. Затем группа натягивает веревки. Разрешается использование для натяжения веревок блоков, одинарного полиспаста, изготовленного из карабинов, отрезков основной вспомогательной веревки, опорных петель. Все блоки и приспособления полиспаста должны быть сняты с переправы до начала движения по ней участников.

Крепление веревок к опорам может осуществляться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь», «рифовый».

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка», которым крепятся веревки на исходном берегу. Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений – самосбросов.

Преодоление реки (оврага) по навесной переправе Переправа организуется через овраг, реже через водную преграду. Рабочую веревку надежнее привязывать к дереву узлом «карабинной удавки» или узла «стремя». Для натяжения её можно использовать несколько способов.

Порядок пристёжки участника следующий: встегнуть в блокировку страховочной системы сопровождающую веревку, пристегнуться к рабочей (грузовой) веревке грудным, а затем беседочным карабином (отстегивание производится в обратном порядке). При сблокированной страховочной системе переправа допускается на одном беседочном карабине.

Сопровождение участника организуется силами и должно начинаться с момента его пристегивания к рабочей (грузовой) веревке и завершаться после отстегивания от неё.

Участники могут оказывать помощь друг другу при пристегивании и отстегивании. Переправляться следует головой вперед. При свободном скольжении по веревке части тела не должны касаться рабочей (грузовой) веревки (рекомендуется откинуть руки и ноги вниз). При остановке свободного скольжения участник может двигаться по веревке, вытягивая себя руками и помогая ногами.

На переправе может находиться только один участник – кроме него к веревке карабином не должен быть прикреплен ни один участник команды вплоть до отстегивания переправившегося в зоне торможения.

Возможна организация наклонной навесной переправы (угол наклона веревки более 20°). Этап организуется аналогично этапу «навесная переправа». Отличие от обычной навесной переправы заключается в следующем:

- страховка осуществляется с более высокого (стартового) берега. При этом страховочная веревка выдается через карабин (возможно через опору), конец страховочной веревки должен быть прочно закреплен;
- страхующий работает в рукавицах и находится на само страховке;
- при движении по веревке участник должен быть в рукавицах, и может тормозить движение руками выше грудного карабина;
- участник осуществляет движение на переправе ногами вперед;
- запрещается нагружать рабочую (грузовую) веревку снаряжением при прохождении участника, а также оттягивать, висеть над ней другим участникам;
- торможение участника в зоне на нижнем (финишном) берегу должно быть обеспечено другими членами команды, уже находящимися на берегу или тормозной оттяжкой, навязанной на рабочую (грузовую) веревку.

7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений (извлечение)

Рекомендован экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Согласован с всероссийскими спортивными федерациями.

Согласован с Ассоциацией предприятий спортивной индустрии.

Согласован с отраслевым объединением национальных производителей в сфере физической культуры и спорта «Промспорт».

21. Спортивное ориентирование и спортивный туризм*		
21.1	Верёвка туристическая	Различного назначения. Используется во время туристического похода. Толщина – от 4 мм, плетение, материал, цвет – в ассортименте.
21.2	Емкость для воды	Предназначена для запаса питьевой воды. Различные виды в зависимости от назначения и использования (индивидуальная, для приготовления пищи и пр.). Универсальная емкость для воды – гофрированная, различного литража. Изготовлена из высококачественного пищевого полиэтилена.
21.3	Коврик бивачный	Предназначен для отдыха на земле во время походов и занятий по спортивному ориентированию. Виды (одно-, двух-, трёхслойные, самонадувающиеся и пр.), размеры, материал, цвет – в ассортименте.
21.4	Компас спортивный	Предназначен для ориентации на местности. Предпочтение на занятиях по спортивному ориентированию отдаётся магнитному компасу. Размеры, форма, комплектация (наличие крышки, визира, увеличительного стекла, масштабной линейки и пр.), дизайн – в ассортименте. Основное требование – высокая скорость установки магнитной стрелки и её устойчивость во время бега.
21.5	Комплект туристический бивуачный	Предназначен для соревнований по спортивному ориентированию с ночлегом. Минимальный обязательный комплект бивуачного снаряжения включает в себя: палатку (двух-, трёхместную), спальный

		мешок, гермомешки под обувь и одежду, коврик туристический, «жорик» (кружку, миску, ложку, нож раскладной, зажигалку, зубочистку, туалетную бумагу).
21.6	Контрольный пункт с системой отметки	Предназначен для подтверждения факта присутствия участника соревнований в заданном контрольном пункте и обеспечивает точный хронометраж соревнований. В комплект входят: «стартовая калитка» (станция очистки в стартовой зоне), чипы (одеваются на руку участников соревнований), системный таймер, промежуточные станции электронной отметки (устанавливаются по длине маршрута на определённом расстоянии друг от друга), система фотофиниша.
21.7	Костровой набор	Предназначен для организации быта во время походов. Комплектация набора может быть различной.
21.8	Набор канатов	Основное предназначение – страховочно-спасательные действия (учебные упражнения). Толщина, материал изготовления, вид плетения, цвет и пр. – в ассортименте.
21.9	Набор канов туристских	Предназначены для приготовления пищи в походах. Каны являются главным костровым снаряжением. Комплектация наборов зависит от количества и ёмкости канов. Наиболее популярный набор из трёх канов (4; 5; 6,5 л).
21.10	Набор шанцевого инструмента	Комплектация набора может быть различной. Минимальный набор инструментов включает в себя 3 предмета: сапёрную лопату, топор, пилу.
21.11	Полотнище «СТАРТ»	Предназначено для начальной отметки прохождения маршрута соревнований по спортивному ориентированию.
21.12	Полотнище «ФИНИШ»	Предназначено для итоговой отметки прохождения маршрута соревнований по спортивному ориентированию.
21.13	Разметочная полимерная лента	Предназначена для обозначения отдельных участков маршрута. Может иметь различные яркие цвета. Длина – не менее 1000 м.
21.14	Рюкзак туристический	Предназначен для транспортировки экипировочного снаряжения во время туристических походов. Литраж рюкзаков, их форма, конструкция, цвет подбирается в зависимости от цели и продолжительности туристических походов.
21.15	Спортивная карта-схема	Предназначена для ориентирования на местности и движения по заданному маршруту. Составляется на лесопарковый массив площадью 2-4 км ² , а также на участок местности, включающий школьный двор и ближайшие окрестности в радиусе до 1 км. Электронная версия в программе OKAD.
21.16	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	Предназначен для приёма пищи и отдыха во время туристического похода и для оборудования места судейской коллегии во время различных соревнований. Размеры стола, количество стульев и их дизайн, конструкция,

		комплектация (с раскладным тентом и пр.), материал изготовления, цвет – в ассортименте.
21.17	Тент	Предназначен для защиты от солнца и непогоды. Может быть размером 3х4 м для 2-3 человек или раскладной для нескольких человек (группы). Размеры, форма, цвет, комплектация и пр. – в ассортименте.
21.18	Фонарь кемпинговый	Предназначен для использования в тёмное время суток, местах не имеющих естественного освещения и пр. Вид, устройство, дизайн, материал изготовления – в ассортименте. Рекомендуется использование индивидуального налобного светодиодного фонаря.
* Указанное оборудование и инвентарь являются универсальными для всех видов спортивного ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах) и спортивного туризма (пешеходного, лыжного, водного, горного, спелеотуризма, на средствах передвижения, комбинированного, парусного)		

**Рекомендуемый перечень снаряжения
для организации занятий
по дополнительной общеобразовательной программе
«Туризм и ориентирование в школе»**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Колышки и стойки для палаток	Компл.
3.	Тенты на палатки	Компл.
4.	Пила двуручная	1 шт.
5.	Топор	2 шт.
6.	Секундомер электронный	2 шт.
7.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
8.	Таганок	2 шт.
9.	Рукавицы костровые	Компл.
10.	Каны туристские	2 компл.
11.	Аптечка медицинская	Компл.
12.	Ремонтный набор	Компл.
13.	Лопата саперная	1 шт.
14.	Веревка основная/40 м/	10 шт.

15.	Веревка вспомогательная /40 м/	2 шт.
16.	Петли прусика /веревка 6-8 мм/	Компл.
17.	Система страховочная	Компл.
18.	Карабин туристский	Компл.
19.	Альпеншток	Компл.
20.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
21.	Тросик для костра	1 шт.
22.	Призмы для ориентирования	Компл.
23.	Компостеры для ориентирования	Компл.
24.	Курвиметр	10 шт.
25.	Рулетка	1 шт.
26.	Термометр наружный	2 шт.
27.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
28.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
29.	Транспортир	Компл.
30.	Карты топографические учебные	Компл.
31.	Условные знаки спортивных карт	Компл.

8. Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на конкретный учебный период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для конкретного детского объединения.

Календарный учебный график оформляется в виде таблицы:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Для примерной программы Календарный учебный график не составляется.

Список литературы, рекомендуемый для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, М., ФЦДЮТиК, 2007.
3. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/normativnye-dokumenty>(дата обращения).
4. Детско-юношеский туризм: виды, организация, образовательный потенциал. Учебное пособие / сост. А.М. Макарский, А.А. Соколова, Д.В. Петров, Н.В. Лебедева. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
5. Ильина Татьяна Алексеевна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО«Дворец творчества детей и молодежи» г. Ангарска Иркутской области. Рекомендации «Подготовка отчета о пройденном туристском спортивном маршруте 1-2 категории сложности». [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/243fe4/1e02ae77e49721885b05b7a2195c33986c626cb0.pdf>
6. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak>.
7. Комплект рабочих тетрадей по краеведению для 6-9 классов. Локтев Валерий Алексеевич, педагог дополнительного образования МБОУ ДО«Дом детского творчества» г. Калтан Кемеровской области. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/935df5/af775a9c2c14ff10a71a8b800448008e70cc3167.rar>
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
10. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.:Академия, 2004.
12. Маслов А.Г. Программа туристского объединения «Юные инструкторы туризма» [Электронный ресурс].– Режим доступа:http://www.turizmbrrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn_program/ychebn_yi_programmy_celikom/13%20Unie%20istryktori%20tyrizma_Tip.doc.

13. Методическое пособие по организации деятельности туристско-краеведческого объединения «Клуб туристской песни». Грудинова Л. А., методист КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения» г. Красноярск. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/bd66cc/729f9c4ae022e03f8adba1278da6b3f0d60a1681.pdf>
14. Образовательность и безопасность в детском туризме / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013.
15. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
16. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб.: Петрополис, 2012.
17. Озеров А.Г. Экологическое краеведение – организация и проведение практических исследований. Уч.-метод. литература. – М.: ООО «Юный краевед», 2016.
18. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2011.
19. Рабочие тетради по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука краеведения и туризма». Авторский коллектив МБУ ДО «Станция юных туристов города Кирово-Чепецка» Кировской области. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/6680c5/a6dc2d6b6d592b4b312058e876a8ea783637b237.rar>
20. Решетников Н.И. Школьный музей и формы его деятельности: учеб.- метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2015.
21. Самсонова, Н.Е., Соколова, А.А. школьные комплексные экспедиции: методики краеведческих исследований / Н.Е. Самсонова, А.А. Соколова – СПб.: ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга, 2018.
22. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2019.
23. Сборник обучающих тестов по туризму. Суховольский Станислав Евгеньевич, педагог дополнительного образования МАУ ДО «Детскоюношеский центр «Орион» г. Новокузнецк Кемеровской области. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/d7aabb/18047df43fe48d03e5fc14bec22c6d6f5b99d214.pdf>

24. Словарь туриста-краеоведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
25. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений/ С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
26. Социализация и неформальное образование учащихся в детских объединениях: Учебное пособие / сост. Макарский А.М., Морозова М.И., Петушкова И.Н./ науч. ред. доц. Нагавкина Л.С. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
27. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008.
28. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Константинов Ю.С.; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009.
29. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.
30. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / авторсоставитель Ткачев Г.С. – Брянск: Изд-во БИПКРО, 2012.
31. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; ФЦДЮТиК. – М.: Советский спорт, 2005.
32. Учебно-методические материалы по программе «Инструктор детско-юношеского туризма» / Под ред. Дрогова И.А., ФЦДЮТиК, М. 2018 г.
33. Учебно-методический комплекс «Познание Родины»: детско-юношеский туризм и краеведение как актуальные практики патриотического воспитания». Авторский коллектив ГБУ ДО Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/184f41/2b32d4fc11cbdd826c76767f05e20500a14e99e7.rar>
34. Школьное географическое краеведение: полевые исследования природных компонентов: учебное пособие / сост. Комиссарова Т.С., Лебедева М.Ю., Макарский А.М., Левицкая К.И./ науч. ред. А.А. Соколова. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга, 2018.

Список литературы для детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.

2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. ДерсуУзала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-Тики»; В поисках рая.
12. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропой испытаний. Таежные встречи.

СЛОВАРЬ КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ

Абрис – схематический чертеж местности, составляемый при производстве топографической съемки местности вдоль по съемочным ходам.

Автономность – отдельное от других людей существование, положение большей или меньшей независимости от общества. Автономное существование туристской группы в походе влечет необходимость самостоятельного жизнеобеспечения с опорой только на свои силы, ум, знания и труд.

Адаптация – приспособление, привыкание организма человека к новой среде обитания, к новым условиям жизни, к новым географическим и климатическим условиям.

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир.

Альпеншток – (от Альпы и немецк. Stock – палка), прочная деревянная палка длиной 70-150 см. с металлическим наконечником (штычком) и темляком (или без него). Используется как одно из страховочных средств в несложных пешеходных и горных походах.

Альпинизм – путешествие в горах, включающее восхождение на горные вершины.

Археография – специальная историческая дисциплина, занимающаяся поиском, собиранием, описанием и изданием письменных памятников прошлого – древних рукописей, старинных книг, берестяных грамот и т.п.

Археология – наука, изучающая в процессе поиска (гл. образом путем раскопок) быт и культуру древних народов по сохранившимся вещественным памятникам – оружию, предметам быта и культуры.

Байдарка – узкая легкая лодка с острым носом, без уключин. Гребцы сидят лицом в сторону движения и гребут двухлопастными веслами. Байдарка легка на ходу, мелко сидит в воде и, имея сравнительно большую грузоподъемность, обладает хорошими мореходными качествами. Различают байдарки спортивные и туристские (разборные) двух- и трехместные.

Безопасность – система мер, исключающих возникновение чрезвычайных ситуаций по вине участников в походе, на соревнованиях, тренировках.

Бивак, бивуак – (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревки туристские – используются туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготавливаются из синтетических

(капроновых, нейлоновых) пряжей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженной защитной оплеткой.

Велосипедный туризм – вид самостоятельного туризма. Путешествовать на велосипеде, лучше всего по дорогам местного значения, с асфальтированным или песчано-гравийным покрытием.

Водный туризм – вид самостоятельного туризма – походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и др. видах туристских судов.

Гидрология – наука, изучающая природные воды и происходящие в них явления и процессы.

Гляциология – наука о природе ледников и снежников, на земной поверхности, о подземных льдах – об их строении, составе, физических свойствах, происхождении и развитии, географическом распространении.

Горизонтали – кривые линии на топографической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающие представления о рельефе земной поверхности.

Долгота – одна из координат в ряде систем сферических координат, определяющая положение точек на поверхности Земли.

Дневник туристский – последовательная (по дням) запись событий туристского похода.

Заказник – территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

Заповедник – особо охраняемая законом (или обычаями) территория, пребывание в пределах которого строго ограничено или запрещено. При совершении туристских походов требуется специальное разрешение администрации заповедника на его посещение или проход через его территорию.

Запасной вариант маршрута – при подготовке многодневного похода, разрабатывается запасной (упрощенный, укороченный) вариант маршрута, на который группа может сойти в случае болезни участников, разливе рек или других непредвиденных обстоятельствах.

Карабин – устройство, которое позволяет и надежно соединить несколько изделий. Входит в состав специального туристского снаряжения, служит для обеспечения страховки. Используется для организации страховки, натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Снабжён страховочной, завинчивающейся муфтой, исключающей произвольное выскакивание из

него веревки.

Карта – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

Катамаран – судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой. Легкое по весу, простое по устройству и изготовлению. Хорошо управляемое и надежное средство сплава, широко применяется туристами в водных походах.

Категория сложности (к.с.) – показатель сложности маршрута спортивного похода от первой до шестой, определяется совокупностью трех классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, количества и разнообразия препятствий.

Категория трудности (кат.тр.) – классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий: переправа, перевал, вершина, порог и др.

Компас – прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта.

Коврик – подстилка на дно палатки, приспособление для сна. Служит для влаго- и теплоизоляции. Наиболее удобен для этих целей К. из полиуретана.

Командир – обязанность, выборная должность в туристской группе, помощник руководителя группы. К. – опытный турист, пользующийся авторитетом и уважением товарищей.

Краеведческий музей – учреждение, в котором хранятся и экспонируются предметы, рассказывающие о природе и экономике края, памятники материальной и духовной культуры.

Контрольный срок – заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа в установленные сроки, обязана телеграммой сообщить в МКК о благополучном продвижении по маршруту.

Краеведение – изучение природы, истории, экономики, быта и т.д. какого-либо ограниченного района, чаще места проживания исследователей.

Каное – лодка индейцев из целого ствола дерева или деревянный каркас, обтянутый кожей. Туристы пользуются главным образом разборными и надувными каное. Для водного слалома каное делают обычно из стеклоткани, пропитанной эпоксидной смолой.

Командные соревнования – соревнования, где требуется участие команды в определенном составе. Например, «Туристская полоса препятствий» – участвуют команда в составе 6 человек, из них 2 девушки.

КТМ – контрольный туристский маршрут – туристские соревнования. Проводятся как поход, где каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

Конкурс – соревнования, имеющие целью выделить наилучших участников, наилучшие работы. Например, конкурс краеведов, конкурс поваров, конкурс на лучшую походную газету и т.п.

Краевед – специалист по краеведению, глубоко изучающий и хорошо знающий историю и культуру своего родного края.

Координаты (геод.) – величины, определяющие положение точки земной поверхности относительно поверхности земного эллипсоида; широта, долгота, высота определяются геодезическими методами.

Лавина – снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов. Обладая огромной разрушительной силой, лавина часто становится причиной катастроф – гибели людей, разрушения дорог и сооружений.

Ландшафт – участок Земли, ограниченный естественными границами, в пределах которого горные породы, рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир образуют взаимосвязанное и взаимообусловленное единство.

Лыжный туризм – вид самостоятельного туризма в зимний период.

Магнитный полюс – точка на земной поверхности, где магнитная стрелка располагается по вертикали, т.е. где компас неприменим для ориентировки. Северный и Южный магнитные полюса не совпадают с географическими полюсами Земли. Стрелка компаса указывает на магнитный полюс.

Маршрут – путь следования туристской группы, предусматривающей прохождение определенного количества километров, естественных препятствий, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

Маршрутная книжка – удостоверение туристской группы на совершение категоричного похода. **М. лист** – удостоверение туристской группы на совершение похода (кроме категорийного). **М. лента** – участок карты вдоль линии маршрута, по которой двигается группа. Обычно с основы карты копируется участок шириной 1-2 километра в обе стороны от линии движения, на который в процессе похода наносятся необходимые изменения и дополнения.

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) — группа опытных туристов, которая рассматривает заявочные документы туристских групп,

готовящихся к категорийным походам, утверждает маршрут похода.

Масштаб – величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте. Масштаб бывает: численный, линейный.

Меридиан – воображаемая круговая линия, идущая через полюсы земного шара и под прямым углом пересекающая экватор.

Навыки туристские – знания и умения, необходимые для подготовки и проведения похода, преодоления естественных препятствий.

Национальный парк – заповедник, открытый для посетителей, где можно наблюдать поведение различных животных в естественных условиях, любоваться красивыми пейзажами.

Неприкосновенный запас – резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержат группу на маршруте.

Нитка маршрута – линия маршрута, которой следует придерживаться или с которой нельзя уклоняться (например, нитка обозначенного маршрута на соревнованиях по ориентированию).

Объект экскурсионный — предприятия, учреждения, а также то, что является местом какой-то деятельности и представляет интерес для экскурсантов.

Ориентир — хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

Ориентирование – 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

Осыпь – скопление на склонах обломков горных пород, образовавшихся в результате выветривания. Осыпи широко распространены в горных областях. В Сибири местные жители осыпи называют курумами. По размеру обломков подразделяются на крупные, средние и мелкие. Подвижные («живые») осыпи могут вызвать камнепад.

Отчёт о походе – систематизированные материалы, содержащие основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движения, сделанного участниками в походе.

Палатка туристская – временное помещение из натянутой ткани, может иметь каркас, предназначено для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания туристов.

Параллель географическая — линия, условно проведённая по поверхности Земли параллельно экватору.

Памятник природы – отдельные уникальные природные объекты (водопады, пещеры, гейзеры, ущелья, скалы и др.), имеющие научное, историческое, культурно-эстетическое значение. Природные объекты и комплексы, объявленные памятниками природы, полностью изымаются из хозяйственного использования.

Перевал – наиболее низкое место в гребне горного хребта между двумя вершинами, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или водораздельный гребень.

Перекат – (в русле реки) – мелководный участок русла реки, образованный обычно отложениями песчаных или каменистых наносов, протянутых наискось реки от одного берега к другому. Затруднительный для судоходства. Перекат из каменистого материала в Сибири называют *шиверой*.

Переправа – преодоление преград при отсутствии моста, паромы и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по клади, по камням, по бревну, с использованием верёвок.

Перила страховочные – верёвка, используемая для самостраховки, страховки участника при преодолении технических этапов: спусков, подъёмов, траверсов, переправ.

Пещера – полость в поверхностных толщах земной коры различной формы и размеров, сообщающаяся с поверхностью одним или несколькими отверстиями. Образуются главным образом в районах карста путем выщелачивания и размыва легкорастворимых пород – известняков, доломитов, гипсов и др.

Поисково-спасательные работы (ПСР) – комплекс мер, проводимых в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований, подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

Поход – прохождение известного или нового маршрута группой по населённой или ненаселённой местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

Порог (в русле реки) – каменистый участок в русле реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения, образуемый выходами плотных горных пород. Характерные элементы порога – водосливы (ступени), водяные ямы (бочки), стоячие волны.

Привал – остановка туристов во время движения в походе. Короткий перевал – кратковременная остановка для отдыха через каждые 30-50 мин движения; привал – для перекуса; вынужденный привал – для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, пережидания грозы, ливня; большой обеденный привал – 2-3 часа.

Путешествие – передвижение по территории, акватории для изучения, а также с общеобразовательными, познавательными, спортивными и другими целями.

Путеводитель – справочное издание, содержащее сведения о стране, городе, туристском маршруте и т.д.

Радиальный выход (маршрут) – кольцевой или челночный выход с основного маршрута похода с возвращением в начальную точку. Планируется с целью его облегчения или при желании ознакомиться с интересными объектами, находящимися в стороне от него.

Рафт – вид многоместного надувного судна, используемого для проведения водных походов.

Рельеф – строение земной поверхности, совокупность её неровностей.

Ремонтный набор – инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в походе для починки снаряжения и инвентаря.

Решнур – вспомогательная верёвка диаметром 6-8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), служит для страховочной обвязки.

Рюкзак – заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения, питания. По конструкции делятся на 3 типа: мягкие, жёсткие (станковые), полужёсткие.

Самодетельный туризм – туризм, основанный на полной самостоятельности туристов во время подготовки, проведения, подведения итогов похода. Изготовление снаряжения, разработка маршрута, утверждение маршрута в МКК и т.п. — все делается силами самих туристов.

Самостраховка – набор приёмов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне. Различают С. пассивную (обеспечивается за счет обуви, одежды, различных приспособлений) и активную (т.е. выполнение туристом определённых действий, технических приёмов — правильную постановку ног на склоне или осыпи, применение страховочных средств — альпенштока, верёвки и т.п.).

Самоконтроль – регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, которое позволяет оценить эффективность тренировки, следить за состоянием организма на маршруте.

Склонение магнитное – угол между географическим меридианом и направлением установившейся магнитной стрелки (магнитным меридианом). При отклонении северного конца магнитной стрелки на восток склонение считают восточным (положительным), при отклонении на запад — западным (отрицательным).

Снаряжение – совокупность предметов, необходимых для успешного

проведения похода. Подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальник, мешок, личная одежда и обувь, предметы гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное, необходимое для выполнения различных заданий (геологических, ботанических, археологических и т.п.).

Спальный мешок – мешок для сна в полевых условиях, изготовленный из лёгкой плотной ткани в 2 слоя, между которыми размещается утеплитель — синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

Спасательный жилет – обязательная часть личного снаряжения туриста-водника, предназначенная для поддержания человека на плаву в случае переворота судна.

Спелеология – наука о пещерах – их происхождении, существовании и использовании человеком.

Страховка – комплекс мер для обеспечения безопасности туристов при преодолении препятствий в походе. С. на туристских соревнованиях — набор приёмов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов.

Страховочная система – индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), сблокированных в единую систему отрезком верёвки толщиной не менее 10 мм. Служит для быстрого и надёжного подсоединения туриста к основной верёвке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

Топография – наука, занимающаяся изучением местности с целью составления карт и планов. Топографы с помощью специальных приборов фотографируют местность с самолётов, измеряют её и наносят на бумагу все имеющиеся на ней подробности.

Топонимика – совокупность географических названий (наименований населённых пунктов, рек, озёр и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая происхождение географических названий. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

Туризм оздоровительный – туристские путешествия, поездки и походы в местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями.

Туризм спортивный – вид спорта, входящий в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В основе лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

«Турист России» – нагрудный туристский знак с удостоверением. Вручается туристам, достигшим 12-летнего возраста, выполнившим установленные требования и нормы.

Хребет – горная цепь, линейно вытянутая гряда горных вершин, имеющих общую подошву.

Фауна – животный мир.

Фирн – плотный, крупнозернистый слежавшийся снег, постепенно превращающийся в лёд.

Флора – растительный мир.

Фольклор – устное народное творчество. Школьники-краеведы участвуют в экспедициях по сбору фольклора (песен, пословиц, поговорок и т.д.).

Чрезвычайная ситуация – резкое нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей, возникновение угрозы их жизни и здоровью или нанесение существенного урона имуществу, народному хозяйству, окружающей среде. Может быть вызвана природными, техногенными, военными и др. процессами.

Широта географическая – одна из координат в ряде систем координат, определяющая положение точек на поверхности Земли; расстояние от экватора по меридиану, выраженное в градусах.

Штормовка – верхняя одежда туриста. Изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента). Имеет 6-8 наружных и внутренних застёгивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг лица.

Экология – наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает закономерности взаимодействия общества и окружающей среды, практические проблемы её охраны.

Экспонат – предмет, выставленный на выставке в музее. Экспонаты школьного музея — как правило, предметы, собранные самими школьниками в походах и экспедициях.

Экскурсия – (в переводе с лат. означает поездка) – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. под руководством экскурсовода.

Экспедиция – поездка, поход группы лиц, отряда с каким-то специальным исследовательским заданием: военным, литературным, геологическим, археологическим и т.д.

Эндемик – животные или растения, обитающие только в данном регионе.

Этнография – наука, изучающая материальную и духовную культуру

народов – особенности быта, нравов, обычаев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
обучения по общеобразовательной программе
«Туризм и ориентирование в школе»

5 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Вводное занятие. Значение туризма в познании мира, физическом совершенствовании человека	Роль туризма в познании мира, становлении личности Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России	
1.2.	Личное снаряжение туриста	Личное снаряжение юного туриста. Рюкзак юного туриста и требования к нему. Обувь и одежда для однодневного похода. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями. Личная посуда. Средства личной гигиены. Укладка рюкзака. Упаковка продуктов для перекуса. Уход за личным снаряжением	Уметь составить список личного необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака, упаковки продуктов и ухода за снаряжением
1.3.	Организация привалов (биваков) и охрана природы	Требования к месту привала. Планирование и оборудование бивака. Охрана природы при организации привалов, биваков	Уметь выбрать место для организации бивака, спланировать и организовать бивак на местности
1.4.	Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде	Правила поведения на занятиях и тренировках. Правила поведения юных туристов в походе, на экскурсии. Мероприятия по охране природной среды	Владеть навыками безопасного поведения

1.5.	Туристская группа на маршруте	Строй туристской группы. Ритм и темп движения, питьевой режим. Распорядок дня во время похода или экскурсии. Обязанности направляющего и замыкающего в туристской группе	Владеть навыками передвижения в составе группы в населённом пункте и в природных условиях. Владеть навыками направляющего и замыкающего в группе
1.6.	Преодоление препятствий на маршруте	Порядок движение группы по населённом пункту, по просёлочным дорогам, тропам, по лесным зарослям. Правила движения через болото. Порядок организации переправы по бревну с перилами и без них, преодоления завала («мышеловка»).Порядок движения по склону: подъём, траверс и спуск с различной страховкой и самостраховкой	Владеть приёмами преодоления препятствий, организации страховки и самостраховки
2. Топография и ориентирование			
2.1.	План и карта местности	Рисунок, план местности и топографическая карта. Основные условные знаки топографических карт. Масштаб карты	Иметь навыки чтения карты. Знать основные условные знаки топографических карт
2.2.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Определение пройденного расстояния шагами и по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева	Уметь определять расстояний на карте и на местности. Уметь определять расстояние до недоступного предмета, ширины реки, оврага, высоты дерева
2.3.	Азимут. Компас	Азимут. Способы его измерения. Устройство жидкостного компаса. Четыре действия с компасом. Порядок снятия азимута с карты и определение азимута на предмет. Движение по азимуту	Уметь определять азимут с помощью компаса и транспортира на карте и на местности. Иметь навыки определения сторон горизонта по компасу, ориентирования карты по компасу, выполнения прямых и обратных засечек. Уметь двигаться по заданному азимуту с помощью компаса

2.4.	Ориентирование на местности	Способы ориентирования на местности. Ориентиры. Ориентирование по описанию маршрута (по легенде). Ориентирование на маркированном маршруте. Определение точки своего стояния. Обязанности проводника туристской группы	Уметь ориентироваться с помощью легенды. Уметь определять точку своего стояния. Иметь навыки работы проводником группы
3. Краеведение			
3.1.	Знакомство с историческими, культурными и природными памятниками родного края	Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Знать и уметь показать на карте памятники истории, культуры и природы родного края
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена юного туриста	Основные положения личной гигиены юного туриста. Утренняя физическая зарядка. Утренний и вечерний туалет. Приёмы закаливание организма юного туриста. Обязанности санитара туристской группы	Уметь выполнять упражнения физической зарядки юного туриста. Уметь выполнять обязанности санитара туристской группы
4.2.	Оказание первой помощи	Правила и способы обработки ран, ссадин, порезов, мозолей. Правила наложения повязок. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Оказание первой помощи при пищевом отравлении. Профилактика пищевых отравлений	Владеть приёмами обработки ран и наложения повязок. Уметь оказывать первую помощь при пищевых отравлениях

6 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Личное и групповое снаряжение	Личное снаряжение для одно-трёхдневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила укладки предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзаков. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Состав и назначение ремонтного набора. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера	Уметь укладывать вещи в рюкзак. Уметь производить ремонт снаряжения. Уметь выполнять обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера
1.2.	Организация питания	Порядок организация питания в 1-3-х дневном походе. Приемы фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	Уметь составлять меню, список продуктов и рассчитывать необходимое их количество. Владеть навыками фасовки и упаковки продуктов, приготовления пищи на костре
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Порядок выбора места для привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила установки палаток и размещения вещей в них. Типы и назначение костров. Правила разведения и работы у костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком, топорами, пилами	Уметь выбирать место для привала, бивака. Иметь навыки развешивания и свертывания лагеря (бивака). Уметь разводить и поддерживать костер, заготавливать дрова, работать топором и пилой
1.4.	Основы безопасности в природной среде	Правила движения в населённых пунктах, на шоссе. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Правила поведения на воде	Владеть навыками безопасного поведения

1.5.	Подготовка и проведение похода	Основные мероприятия подготовки похода. Порядок движения группы на маршруте. Обязанности штурмана, направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Правила движения по различному рельефу и растительности	Уметь составить план подготовки 1-3-х дневного похода, изучать маршрут, составлять плана-графика движения. Уметь подготовить личное и общественное снаряжение к походу. Владеть техникой движения в составе группы по различному рельефу и растительности. Уметь выполнять обязанности штурмана, направляющего и замыкающего в группе
1.6.	Туристские соревнования	Основные положения Правил туристских соревнований учащихся. Основные документы – положение, условия проведения, информация о дистанциях. Виды туристских соревнований. Порядок организации страховки и самостраховки участника при движении по дистанции. Туристские узлы, их назначение и применение. Порядок прохождения этапов без применения специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения	Уметь организовывать страховку и самостраховку при движении по рельефу и при преодолении препятствий. Иметь навыки вязания туристских узлов: прямой, встречный, проводник, восьмерка проводник, схватывающий, удавка. Иметь навыки прохождения этапов без применения специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографические и спортивные карты. Условные знаки	Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Способы изображения рельефа на топографических и спортивных картах	Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям
2.2.	Ориентирование на местности	Ориентирование и движение по легенде. Ориентирование с использованием спортивной карты и компаса. Определение точки своего стояния, правило большого пальца. Выбор оптимального пути движения. Снаряжение ориентировщика	Уметь двигаться с использованием легенды. Иметь навыки ориентирования с помощью карты и компаса, определять точку своего стояния. Уметь определять оптимальный путь движения

2.3.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи небесных тел, местных предметов, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки	Иметь навыки определения сторон горизонта по расположению небесных тел, особенностям местных предметов, растительности. Владеть навыками определения направления выхода к населенному пункту в случае потери ориентировки
2.4.	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований.	Иметь навыки прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному ориентированию
3. Краеведение			
3.1.	Краеведение	Исторические, культурные памятники, памятные места родного края	Уметь работать с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой о родном крае
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Оказание первой помощи	Правила оказания первой помощи при укусах насекомых, змей. Оказание помощи при ожогах (ожог кожи, солнечный ожог). Первая помощь при обморожении и общем охлаждении	Иметь навыки оказания первой помощи при укусах насекомых, змей; при ожогах, при обморожении и общем охлаждении

7 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Личное и групповое снаряжение	Приемы изготовления личного и общественного туристского снаряжения, снаряжения для зимних походов	Иметь навыки изготовления самодельного туристского снаряжения
1.2.	Питание в туристском походе	Порядок организация питания в многодневном походе. Обязанности завхоза по питанию туристской группы. Обязанности дежурных поваров и порядок организации их дежурства	Уметь выполнять обязанности завхоза по питанию в туристской группе. Владеть навыками приготовления пищи на костре
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Приёмы организации биваков в безлесной зоне. Способы разведения костра в сложных условиях	Уметь выбрать место бивака и организовать развёртывание и свёртывание лагеря в безлесной зоне. Иметь навыки разжигания костра в сложных условиях. Уметь строить временные укрытия
1.4.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в повышении безопасности прохождения маршрутов.	Владеть навыками исключения субъективных и преодоления объективных опасностей, выявления причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах
1.5.	Подготовка и проведение похода	Порядок формирования туристской группы, и выполнения обязанностей членами группы. Порядок подготовки похода, разработки маршрута. Особенности лыжного туризма. Меры обеспечения безопасности в лыжном походе.	Уметь выполнять обязанности по должностям. Иметь навыки организации подготовки похода и разработки маршрута. Владеть техникой движения на лыжах и преодоления препятствий, навыками организации туристского быта в лыжном походе
1.6.	Туристские соревнования	Тактика личного и командного прохождения дистанций, технических этапов. Порядок организации страховки, сопровождения на технических этапах. Система оценки действий участников при прохождении этапов	Владеть умениями и навыками действий на этапах: переправа по верёвке с перилами, навесная переправа, переправа по бревну, спуск, подъём, траверс склона. Уметь вносить коррективы в разработанные схемы при возникновении нестандартных ситуаций

2. Топография и ориентирование			
2.1.	Ориентирование на местности	Способы ориентирования в сложных условиях в походе. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, речной пойме и пр. Обязанности штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте	Иметь навыки ориентирования в сложных условиях. Владеть навыками работы штурмана, топографа, хронометриста
2.2.	Соревнования по ориентированию	Порядок действий на соревнованиях по ориентированию в заданном направлении	Иметь навыки участия в соревнованиях по ориентированию. Иметь навыки ориентирования в заданном направлении, контроля направления движения
3. Краеведение			
3.1.	Краеведение	Исторические, культурные памятники, памятные места родного края	Уметь работать с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой о родном крае
4. Основы гигиены и первая помощь			
4.1.	Оказание первой помощи	Порядок наложения повязок, оказания первой помощи при ушибах и переломах верхних и нижних конечностей. Способы транспортировки пострадавшего	Уметь накладывать повязки на руку, ногу, производить иммобилизацию конечностей при переломах. Иметь навыки организации транспортировки пострадавшего

8 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Организация туристского быта	Способы изготовления временных укрытий. Способы уменьшения веса дневного рациона	Иметь навыки изготовления временных укрытий, уменьшения веса дневного рациона
1.2.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций в природной среде. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий	Иметь навыки адекватных, самостоятельных действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий
1.3.	Подготовка и проведение похода	Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Организация подготовки похода. Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков	Иметь навыки организации подготовки похода и разработки маршрута. Уметь выполнять обязанности по должностям. Уметь оказать помощь педагогу при проведении похода с младшими школьниками
1.4.	Туристские соревнования	Содержание соревнований, принципы построения дистанции Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Порядок проведения КТМ, выполнения заданий, прохождения этапов. Содержание соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).	Иметь навыки прохождения дистанции КТМ и ТПТ
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Ориентирование на местности	Легенда туристского маршрута. Порядок (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте. Корректировка карты	Владеть навыками штурмана, топографа, хронометриста
2.2.	Соревнования по ориентированию	Порядок движения по маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении. Правила действий при подходе, на КП и перед уходом с КП	Иметь навыки участия в соревнованиях по ориентированию на различных дистанциях

3. Краеведение			
3.1.	Краеведение	Исторические, культурные памятники, памятные места родного края	Уметь работать с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой о родном крае
4. Основы гигиены и первая помощь			
4.1.	Оказание первой помощи	Порядок оказания первой помощи при отравлениях, ушибах, растяжениях, вывихах	Иметь навыки оказания первой помощи при отравлениях, ушибах, растяжениях, вывихах

9 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Порядок действий в случае потери ориентировки. Порядок действий при отставании от группы	Владеть приёмами урегулирования конфликтов в группе. Владеть навыками действий в случае потери ориентировки, при отставании от группы
1.2.	Подготовка и проведение похода	Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Организация подготовки похода. Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков	Иметь навыки организации подготовки похода и разработки маршрута. Уметь выполнять обязанности по должностям. Уметь оказать помощь педагогу при подготовке и проведении похода с младшими школьниками
1.3.	Туристские соревнования	Порядок подготовки и проведения школьного туристского слета	Владеть навыками подготовки и судейства на школьном туристском слёте
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Ориентирование на местности	Порядок движения по маршруту, внесения корректив в маршрут и на карту по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов. Выбор оптимального маршрута	Владеть навыками штурмана, топографа, хронометриста
2.2.	Соревнования по ориентированию	Порядок движения по маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении. Правила действий при подходе, на КП и перед уходом с КП	Иметь навыки участия в соревнованиях по ориентированию
3. Краеведение			
3.1.	Краеведение	Исторические, культурные памятники, памятные места родного края	Уметь работать с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой о родном крае

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1.	Оказание первой помощи	Причины травматизма в походе, на тренировках и способы их предотвращения. Оказание первой помощи при травмах головы, позвоночника, спины. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких	Иметь навыки оказания первой помощи при травмах головы, позвоночника, спины. Уметь производить непрямой массаж сердца, искусственную вентиляцию лёгких
------	------------------------	--	---

10 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Способы их изготовления временных укрытий. Порядок организации поисково-спасательных работ силами группы. Действия группы при травме, заболевании участника	Иметь навыки изготовления временных укрытий. Уметь организовывать и проводить поисково-спасательных работ силами группы
1.2.	Подготовка и проведение похода	Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Организация подготовки похода. Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков	Иметь навыки организации подготовки похода и разработки маршрута. Уметь выполнять обязанности по должностям. Уметь оказать помощь педагогу при подготовке и проведении похода с младшими школьниками
1.3.	Туристские соревнования	Порядок подготовки и проведения школьного туристского слета	Владеть навыками подготовки и судейства на школьном туристском слёте
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Ориентирование на местности	Порядок движения по маршруту, внесения корректив в маршрут и на карту по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов. Выбор оптимального маршрута	Владеть навыками штурмана, топографа, хронометриста
2.2.	Соревнования по ориентированию	Порядок движения по маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении. Правила действий при подходе, на КП и перед уходом с КП	Иметь навыки участия в соревнованиях по ориентированию
3. Краеведение			
3.1.	Краеведение	Исторические, культурные памятники, памятные места родного края	Уметь работать с тематическими картами, схемами, с краеведческой литературой о родном крае