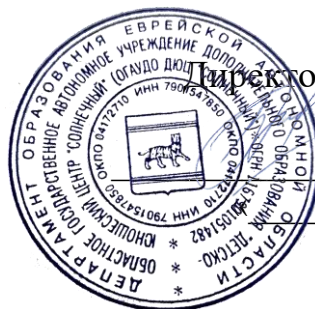


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
«22» июня 2023 года  
протокол № 18



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОГАУДО ДЮЦ  
«Солнечный»  
В.Г. Хроменко  
» июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



**«Спортивный туризм для начинающих»**

Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 8-18 лет

срок реализации: 1 год

**Педагог дополнительного образования:**

Курганская Елена Александровна

1 год обучения

г. Биробиджан  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Номер страницы</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план объединения «Спортивный туризм для начинающих»	6
3	Учебный программа объединения «Спортивный туризм для начинающих»	8
4	Список литературы	15
5	Календарно-тематический план занятий объединения «Спортивный туризм для начинающих»	16

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм для начинающих» была составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: Письмо от 11 декабря 2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на разнополых обучающихся в возрасте 8 - 18 лет проявляющих интерес к туризму, физической культуре и краеведению.

### **Объём и срок реализации программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет - 360. Срок программы – 1 год. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы многогранной подготовки туристов:

**Принцип безопасности** – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

**Принцип постепенности** - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

**Принцип системности** - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип демократизации** – обучающимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

### **Актуальность программы.**

Спортивный туризм – одна из самых доступных форм проведения досуга населения, познания новых уголков нашего мира и сохранения здоровья. Он ориентирован на все социально-демографические группы, вне зависимости от возраста.

Спортивный туризм, как любой вид физической активности, имеет и положительные, и отрицательные черты. Он не для всех подходит, а также предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки. Однако те, кто рискнул заняться им, получает возможность посетить самые неизведанные уголки планеты, укрепить свой организм и воспитать силу духа. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

### **Своевременность и современность программы.**

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Занимаясь спортивным туризмом с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004). Однако спортивный туризм имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по спортивному туризму.

#### **Цель программы:**

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- сформировать знания техники безопасности;
- сформировать представление о виде спорта «спортивный туризм» и его истории;
- сформировать представление о туристических дистанциях 1-3-го класса сложности;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций 1-3-го класса сложности;
- выработать умения и навыки ориентирования в природных условиях

##### **Развивающие:**

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить физические качества, необходимые для прохождения дистанций 1-3-го класса сложности;
- развить такие качества как собранность, внимательность, наблюдательность

##### **Воспитательные:**

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания;

#### **Планируемые результаты освоения Программы:**

##### **Личностные:**

- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д- воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;
- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.

##### **Метапредметные:**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной рефлексии

##### **Предметные:**

- сформированность начальных знаний по истории спортивного туризма;
- знание теоретических основ спортивного ориентирования, пешеходного туризма;
- знание основ техники безопасности при прохождении дистанций 1-3-го класса;

- выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и само страховку;
- выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 1-3-го класса сложности;
- сформированность физических качеств, позволяющих участвовать в соревнованиях, выполнять нормативы юношеских разрядов.

**Зачет по программе:**

Зачетным мероприятием станет участие обучающихся в Областном туристском слете обучающихся (май), промежуточная и итоговая аттестация представлена в виде сдачи нормативов ОФП, по 5 дисциплинам (прыжок в длину, вис на перекладине, отжимания, пресс, челночный бег) и туристской полосы препятствий, в которую будут входить 3 блока (1- подъем по наклонной навесной – спуск, 2- подъем по скалодрому с зацепами – спуск, 3- подъем по перилам – спуск по наклонной навесной).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Спортивный туризм для начинающих»**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>146</b>	<b>22</b>	<b>124</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	11	2	9
2.6.	Способы ориентирования	10	2	8
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	20	2	18
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>
<b>Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	22	2	20
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>

<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
<b>6. Факультативные занятия</b>				
	Туристская песня, самодеятельная песня, ОБЖ, изготовление снаряжения	6	3	3
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>360</b>	<b>58</b>	<b>302</b>

# УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «Спортивный туризм для начинающих»

## 1. Туристская подготовка

### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

**Практические занятия:** Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

**Практические занятия:** Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

**Практические занятия:** Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов,



заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

#### **1.4. Питание в туристском походе**

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

**Практические занятия:** Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

#### **1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практические занятия:** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### **1.6. Подведение итогов похода**

**Практические занятия:** ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### **1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

**Практические занятия:** Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения,

происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

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

## **2.2. Изображение горного рельефа на карте**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

**Практические занятия:** Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

## **2.3. Ориентирование в сложных условиях**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практические занятия:** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## **2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки**

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

**Практические занятия:** Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

## **2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии.

Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

**Практические занятия:** Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

## **2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

**Практические занятия:** Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

## **2.7. Соревнования по спортивному ориентированию**

### **3. Краеведение**

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

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

местам. Посещение музеев.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

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

## **4. Обеспечение безопасности**

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

**Практическое занятие:** Освоение приемов массажа

### **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

**Практические занятия:** Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

**Практические занятия:** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практические занятия:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.2. Общая физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Ориентирование:** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости

растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

**Туристская техника:** Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**Список литературы,  
используемой в процессе реализации программы**

Для педагога

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
6. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
7. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
8. «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
9. «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985
10. «Юные туристы» М.И.Крайман, 1982
11. «Пешеходный туризм» В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982
12. «Туристы-проводники» Ю.С. Константинов, 2004

Для обучающихся

13. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
14. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
15. «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

**Календарно-тематический план занятий  
объединения «Спортивный туризм для начинающих»**

<b>Сентябрь, 2023 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.09	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму, знакомство со снаряжением.	3	Инструкция по ТБ.
05.09	История развития туризма. Знакомство со скалодромом.	3	
07.09	Разбор туристских дистанций: Виды и классификация.	3	
09.09	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы.	3	
12.09	Техника прохождения трасс на скалодроме. Основные ошибки.	3	
14.09	Разновидности туристских узлов, их классификация. Прохождения 1,2 трассы скалодрома.	3	
16.09	Применение туристских узлов в туристской технике. Прохождение туристических этапов.	3	
19.09	Основные положения туристского регламента. ОФП	3	
21.09	Разбор пешеходных дистанций: виды, классификации. Упражнения на скалодроме.	3	
23.09	Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Прохождения 3,4 трассы скалодрома.	3	
26.09	Разбор техник по разработке трасс на скалодроме: на скорость и сложность.	3	
28.09	Спортивные игры.	3	
30.09	Опасности в туризме: объективные и субъективные. Способы решения.	3	
	<b>Итого часов за сентябрь:</b>	<b>39</b>	



<b>Октябрь, 2023 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
03.10	Организация работы на скалодроме.	3	
05.10	Изучение 1 блока пешеходной дистанции: Подъем по навесной- спуск.	3	
07.10	Типы компасов, строение компасов. Эстафета.	3	
10.10	Контроль исправности снаряжения. Прохождение дитснции 1 класса.	3	
12.10	Природоохранная работа.	3	
14.10	Изучение, разведка сложных участков маршрута. Упражнения на скалодроме.	3	
17.10	Основные причины возникновения аварийных ситуация в туризме. Прохождение трасс 3,4	3	
19.10	Основные направления на стороны горизонта. Прохождение усложненных тарасс скаладрома.	3	
21.10	Организация бивака в экстремальных ситуациях. ОФП	3	
24.10	Усовершенствования основного снаряжения, индивидуальная настройка страховочной системы.	3	
26.10	Спортивные игры.	3	
28.10	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Разбор дистанции 2 класса.	3	
31.10	Растительный покров, высотная зональность ЕАО. Упражнения на скалодроме.	3	
<b>ИТОГО часов за октябрь</b>		<b>39</b>	

<b>Ноябрь, 2023 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.11	Разработка плана-графика похода. Организация страховки на скалодроме.	3	
04.11	Подготовка личного снаряжения туриста. Прохождение дистанций 1, 2 класса.	3	
07.11	Разбор дистанции пешеходная – связка. ОФП	3	
09.11	Движение группы по дорогам и тропам. Дистанция 3 класса.	3	
11.11	Сдача инвентаря. Соответствие снаряжения и набора продуктов.	3	
14.11	Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов. Прохождения трасс 3,4	3	
16.11	Передвижение по тундре, стланику, карликовой растительности. Упражнения- наклонная навесная.	3	
18.11	Туристская эстафета с использованием скалодрома.	3	
21.11	ОФП. Организация верхней судейской страховки.	3	
23.11	Основные приемы оказания доврачебной помощи. Пешеходная – связка.	3	
25.11	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Скалодром.	3	
28.11	История и география ЕАО. 2 класс дистанции.	3	
30.11	Спортивные игры.	3	
<b>ИТОГО часов за ноябрь</b>		<b>39</b>	

<b>Декабрь, 2023 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.12	Приемы транспортировки пострадавшего	3	
05.12	Разбор дистанции пешеходная – группа. ОФП	3	
07.12	Дистанции пешеходная – личная 1,2,3 класс.	3	
09.12	Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка. Скалодром.	3	
12.12	Техника безопасности на соревнованиях. Скалодром.	3	
14.12	Подгонка личного снаряжения. Прохождение трас на скалодроме.	3	
16.12	Подготовка к соревнованиям - первенству по скалолазанию.	3	
19.12	Изображение рельефа на спортивных картах и топографических. Отдельные типы рельефа.	3	Инструкция по ТБ
21.12	Промежуточная аттестация.	3	
23.12	Организация страховки при спуске свободным ходом.	3	
26.12	Отдельные типы рельефа. Техника прохождения 3 класса дистанции пешеходная- личная.	3	
28.12	Спортивные игры.	3	
30.12	Новогодний вечер.	3	Инструкция по ТБ
<b>ИТОГО часов за декабрь</b>		<b>39</b>	

<b>Январь, 2024 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
09.01	Правила ТБ на занятиях и соревнованиях. 3 блок дистанции пешеходная: Подъем-спуск по навесной.	3	
11.01	СФП: упражнения на развитие силы. Упражнения на скалодроме.	3	
13.01	Разработка маршрута туристского похода по спортивной карте.	3	
16.01	Зачет по основным туристским узлам.	3	
18.01	Туристская Эстафета.	3	
20.01	Прохождение этпов соревнований: 3 блока.	3	
23.01	Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.	3	
25.01	Сдача инвентаря.	3	
27.01	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	3	
30.01	Спортивные игры.	3	
<b>ИТОГО часов за январь</b>		<b>30</b>	

<b>Февраль, 2024 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.02	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации	3	
03.02	Практическое занятие: условная организация бивака в условиях спортзала.	3	
06.02	Разбор дистанции пешеходная – группа.	3	
08.02	Организация траверса в условиях спорт зала. ОФП	3	
10.02	Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дистанция пешеходная - личная.	3	
13.02	Техника и тактика прохождения дистанции «Пешеходная»	3	Инструкция по ТБ.
15.02	Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Кросс	3	
17.02	Значения командной страховки, для общей безопасности группы.	3	
20.02	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Баскетбол.	3	
22.02	Туристская эстафета.	3	
24.02	Усовершенствование туристского снаряжения. Прохождение этапов соревнований.	3	
27.02		3	
29.02	Спортивные игры. ОФП.	3	
<b>ИТОГО часов за февраль</b>		<b>39</b>	

<b>Март, 2024 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.03	Наведение навесной переправы, спуска и подъема с использованием снаряжения.	3	
05.03	Техника наведения этапа подъем - параллельные перилла. Кросс	3	
07.03	Организация наклонной навесной переправы системой «полиспасть»	3	
09.03	Безопасная организация и прохождение траверса. Условная организация в условия спорт. зала.	3	
12.03	Подготовка к соревнованиям, изучение района старта. ОФП.	3	
14.03	Понятие командной и судейской страховки на соревнованиях, техника организации.	3	
16.03	Общественно-полезная работа в путешествии. Работа на скалодроме.	3	
19.03	Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	3	
21.03	Подготовка к походу. Ремонт инвентаря. Техника безопасности в походе.	3	Инструкция по ТБ.
23.03	Природоохранная работа.	3	
26.03	Разбор действий каждого участника и группы. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, дневника. ОФП	3	
28.03	Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Дистанция пешеходная - личная	3	
30.03	Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Прохождение этапов соревнований.	3	
<b>ИТОГО часов за март</b>		<b>39</b>	

<b>Апрель, 2024 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.04	ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса.	3	
04.04	Разработка маршрута туристского похода по спортивной карте. Прохождение дистанций 2,3 класса.	3	
06.04	Туристский строй. Режим движения, темп. Прохождение трасс на скалодроме.	3	
09.04	Отработка приемов скалолазания на искусственном рельефе.	3	
11.04	Основы краеведческого ориентирования. Кросс.	3	
13.04	Спортивные игры.	3	
16.04	Ориентирование с использованием спортивной карты. Кросс 5 км.	3	
18.04	Организация этапов наклонная навесная – спуск. ОФП.	3	
20.04	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Эстафета дистанция пешеходная – личная.	3	
23.04	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Эстафета дистанция пешеходная - связка	3	
25.04	Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Эстафета дистанция пешеходная – группа.	3	
27.04	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия области. Баскетбол	3	
30.04	Спортивные игры.	3	
<b>ИТОГО часов за апрель</b>		<b>39</b>	

<b>Май, 2024 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
02.05	Режим ходового дня. ОФП: упражнения на развитие быстроты. Прохождение этапов соревнований.	3	
04.05	Эстафеты по ориентированию в заданном направлении. Поверочный тест по теме «первая помощь при переломах, перязки»	3	
07.05	Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Отработка элементов скалолазания.	3	
11.05	Знакомство с документацией соревнований: условия, регламент, положение. ОФП.	3	
14.05	Подготовка к областному слету учащихся.	3	
16.05	Составление списка продуктов. Дистанция пешеходная – личная.	3	
18.05	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Кросс	3	
21.05	Природоохранная работа. Техника безопасности.	3	Инструкция по ТБ.
23.05	Итоговая аттестация.	3	
25.05	Отработка элементов альпинизма в условиях искусственного рельефа. Волейбол.	3	
28.05	Подвижные игры и эстафеты.	3	
30.05	Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Прохождение этапов дистанции – пешеходная.	3	
<b>ИТОГО часов за май</b>		<b>36</b>	



<b>Июнь, 2024 г.</b>			
<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Литература, наглядность</b>
01.06	Техника организации этапов в условиях спортивного зала и в природных условиях. ОФП	3	
03.06	Прохождение этапов: спуск-подъем, навесная переправа, параллельные перила.	3	
06.06	Практическое занятие: сбор рюкзака в длительных пеший поход. Основные ошибки. Эстафета.	3	
08.06	Определение азимута на объекты территории ДЮЦ «Солнечный». Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	3	
10.06	Условные знаки спортивных карт. Рабор карты городского парка г. Биробиджан.	3	
13.06	Спортивные игры.	3	
15.06	Подведение итогов года.	3	
<b>ИТОГО часов за июнь</b>		<b>24</b>	