

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

**«Юные инструкторы туризма»**



Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 9 -17 лет

срок реализации: 2 года

**Педагог дополнительного образования:**

Яхин Валерий Миргалинович

2 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 «Юные инструкторы туризма»	6
3	Содержание программы «Юные инструкторы туризма»	7
4	Методическое обеспечение программы «Юные инструкторы туризма»	12
5	Материально-техническое обеспечение программы «Юные инструкторы туризма»	13
6	Список литературы	15
7	Календарно-тематический план занятий объединения «Юные инструкторы туризма»	17

## Пояснительная записка

Программа «Юные инструкторы туризма» разработана на основе типовой программы Федерального центра Детско-юношеского туризма и краеведения, адаптирована к местным условиям, туристским возможностям ЕАО. Она является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа «Юные инструкторы туризма» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»;
- Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

**Актуальность:** туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует развитию личности детей, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В современных условиях туризм является важнейшим жизненным стимулятором, своеобразным витамином, необходимым для поддержания бодрости и высокой работоспособности. Туристическое направление – как один из главных факторов в системе дополнительного образования является ведущим в сфере воспитания подрастающего поколения. Природа Еврейской автономной области даёт богатейшие возможности для реализации целей и задач данной программы.

Занятия туризмом дают не только знания по туристской технике, спортивному туризму, спортивному ориентированию, но и позволяют узнать окружающий мир, формируют экологическую культуру учащихся.

Туризм и краеведение в совокупности неотделимые направления в сфере педагогического воспитания. Любуясь и узнавая природу родного края, ребенок глубже понимает себя, других людей.

### **Цели и задачи программы:**

- привлечь детей к регулярным занятиям туризмом и краеведением;
- обучить детей основам туристского быта, правилам поведения в походе и в лагере;
- знакомить с элементами туристской техники, топографии и ориентирования, с историей, природой, культурой края;
- организовать интересный досуг;
- развитие активной туристской деятельности учащихся в процессе кружковой работы;
- освоение форм внеклассной туристско-краеведческой работы в экологическом образовании и воспитании, привитие организационно- пропагандистских умений;

- формирование навыков туристской техники, ориентирования, эколого-туристских умений;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- формирование и развитие самостоятельности, творческой активности и инициативности у детей.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих программ является то, что учащиеся на занятиях туризмом глубже познают окружающий мир средствами самостоятельного наблюдения за изменениями природной среде, в туристической группе, в неформальной обстановке, где имеют возможности для более сплоченного общения, проявления взаимовыручки, искреннего отношения к себе, к окружающим его людям и к природе. В программу включены дополнительные часы для осуществления более результативной воспитательной работы.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: 11-17 лет. Программа рассчитана на детей среднего и старшего возраста.

**Срок реализации** данной образовательной программы составляет два года.

**Формы и режим занятий.** Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» г. Биробиджана на 2 года обучения. Время обучения составляет – 720 часов (2 года по 360 часов за год, 9 часов в неделю). Занятия будут проводиться в спортивном зале ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный», на полигоне парк культуры и отдыха.

Необходимо наличие специального туристского снаряжения, у каждого обучающегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные штаны или шорты, футболка с длинным рукавом, сменная обувь, перчатки).

Обучающиеся должны иметь медицинскую справку от участкового врача педиатра, об отсутствии противопоказаний к занятию спортивным туризмом.

**Формы занятий** применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. полигоны
7. соревнования
8. походы
9. зачётные занятия.

Цикл обучения предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего периода обучения.

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

Учащиеся должны знать и уметь правильно вести себя на природе и в обществе. Показательным результатом группы является участие в областном туристическом слете учащихся. Знания детей определяются в умении проходить туристские полосы, ориентироваться, проходить маршруты 1 категории сложности.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в однодневных, двухдневных и трехдневных походах. Материалы экскурсий и походов оформляются для пополнения учебной базы методического кабинета и используются на занятиях в других группах.

**Формы контроля при реализации программы:**

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Юные инструкторы туризма» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия (аттестация), туристские слеты и соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме сдачи блока дисциплин по общей физической подготовке (отжимания, пресс, вис на перекладине, прыжок в длину, челночный бег) и прохождения дистанции «Пешеходная» в спортивном зале ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»;
- промежуточная аттестация (май) – в форме сдачи блока дисциплин по общей физической подготовке и прохождения дистанции «Пешеходная» в спортивном зале ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» (необходимое условие – улучшение своих результатов за предыдущее полугодие);
- соревнования.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»  
2 год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	14	2	12
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.3	Питание в туристском походе	10	2	8
1.4	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5	Подведение итогов похода	2	-	2
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	2	8
1.7	Особенности других видов туризма (по выбору)	6	2	4
1.8	Соревнования по туризму	38	2	36
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>100</b>	<b>14</b>	<b>86</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2
2.3	Соревнования по ориентированию	14	2	8
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родной области	4	2	2
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии	14	2	12
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>4. Обеспечение безопасности</b>				
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
4.2	ТБ при преодолении естественных препятствий	8	2	6
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.2	Общая физическая подготовка	80	12	68
5.3	Специальная физическая подготовка	86	12	74
<b>Итого часов по разделу:</b>		<b>170</b>	<b>26</b>	<b>144</b>
<b>6. Инструкторская подготовка</b>				
6.1	Педагогические основы обучения	4	2	2
6.2	Подготовка и проведение занятий по темам:			
6.2.1	Правила движения в походе	6	2	4
6.2.2	Ориентирование на маршруте	8	2	6
6.2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
6.2.4	Подготовка к походу	2	2	-
6.2.5	Организация привалов и ночлегов	4	-	4

<b>Итого часов по разделу:</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Итого за период обучения</b>	<b>360</b>	<b>66</b>	<b>294</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

### 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование личного туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

**Практические занятия:** Изготовление необходимого туристского снаряжения.

#### 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

**Практические занятия:** Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

#### 1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практические занятия:** Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

**Практические занятия:** Разработка маршрута похода.

#### 1.5. 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.

#### 1.6. 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.

#### 1.7. 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.

### **1.8. Соревнования по туризму**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида "Туристская техника"

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, Участие их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

**Практические задания:** Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

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

## **2. Топография и ориентирование**

### **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. 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.

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

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. Снаряжение ориентировщика.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение**



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

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. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

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

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

### **4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

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

### **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.

**Лыжная подготовка:** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и облесенным склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

**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.

## **6. Инструкторская подготовка**

### **6.1. Педагогические основы обучения**

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),

- принцип гуманизации,

- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),

- принцип демократизации,

- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

### **6.2. Подготовка и проведение занятий по темам**

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

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

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

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## **Методическое обеспечение программы «Юные инструкторы туризма» 2 год обучения**

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму:

- положение о Единой всероссийской спортивной классификации;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2020;
- положение о спортивных судьях 28 февраля 2017 г.;
- квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм» от 25 декабря 2017 г.

Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2013, 2016, 2018, 2019, 2020 г.г.

Основу учебно-материальной базы составляют: спортивный зал, оборудованный стендами с зацепами различной сложности, а также оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, учебно-методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение  
программы «Юные инструкторы туризма»  
2 год обучения**

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на толстой подошве, сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Индивидуальная страховочная система.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Блокировка д.-10мм, 5м.
17.	Кольцо репшнур д. - 6мм.
18.	Каска.
19.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
20.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
21.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
22.	Компас.
23.	Спальник.
24.	Коврик.
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.
26.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).

## ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Пила двуручка или цепная.Шант.
28.	Зажим жумар двойной

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
24. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
25. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
26. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
27. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
29. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
30. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
31. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
32. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?  
Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур, 1996
2. Бермана. Юный турист.- М., 1977
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию ч.1.- М., 1979
4. Куприн А. Занимательно об ориентировании.- ТСС России, 1991
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897 – 1997).- М.: ФСО РФ, 1997
6. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М: Физкультура и спорт, 1980
7. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10 – 11 классов.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур, 1997
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ЦДЮТур, 1999
10. Рыжавский Г.Я. Биваки.- М.: ЦДЮТур, 1995
11. Турист. Библиотека туриста.- М., 1974
12. Фисенко А.Б. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997



Календарно-тематический план занятий  
 объединения «Юные инструкторы туризма»  
 2 год обучения

№	Сентябрь, 2023 год			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.09	Понятие техники безопасности. ТБ в походе и на занятиях. Работа на скалодроме	3	Журнал по ТБ
2	05.09	Календарь мероприятий на учебный год. ОФП	3	
3	07.09	Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка	3	
4	09.09	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	3	
5	12.09	Подготовка туристскому слету. Прохождение дистанции «Пешеходная»	3	
6	14.09	Подготовка туристскому слету. Прохождение дистанции «Пешеходная-связка»	3	
7	16.09	Областной туристский слет.	3	
8	19.09	Подведение итогов слета. Разбор ошибок	3	
9	21.09	Особенности спелеотуризма, как отдельного вида. Особенности подготовки похода по спелеотуризму	3	
10	23.09	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	3	
11	26.09	Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. ОФП	3	
12	28.09	Общегеографическая характеристика родного края. СФП: упражнения на развитие физических качеств.	3	
13	30.09	Усовершенствование личного туристского снаряжения для проведения похода. ОФП	3	
<b>ИТОГО часов за сентябрь</b>			<b>39</b>	

№ п/п	Октябрь, 2023 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	03.10	ОФП: подвижные игры. Преодоление блока этапов без потери самостраховки (Навесная переправа – спуск).	3	
2	05.10	ОФП. Отработка скорости движения на этапах и при перестежке	3	
3	07.10	Правила укладки рюкзака. Организация бивуачных работ	3	
4	10.10	ОФП: упражнения на равновесие	3	
5	12.10	Карты с различными формами рельефа. ОФП: элементы скалолазания	3	
6	14.10	Помощь при переломах, травмах, кровотечениях.	3	
7	17.10	Работа на скалодроме	3	
8	19.10	Конструкция чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления	3	
9	21.10	Переправы через реки. Опасности возникающие при организации переправ	3	
10	24.10	Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях	3	
11	26.10	СФП: движение по азимуту по открытой и закрытой местности.	3	
12	28.10	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы походе. ОФП	3	
13	31.10	Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Организация командной страховки и самостраховки	3	
<b>ИТОГО часов за Октябрь</b>			<b>39</b>	

№ п\п	Ноябрь, 2023 г			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.11	Учебно-тренировочный спелеопход	3	
2	07.11	Походная медицинская аптечка и ее комплектование. Спортивные игры	3	
3	09.11	Общеразвивающие упражнения, футбол	3	
4	11.11	Групповое снаряжение для похода, требования к нему. Уход за групповым снаряжением. Простейшие меры гигиены в походе	3	
5	14.11	Список личного и командного снаряжения для похода. Упаковка и хранение продуктов.	3	
6	16.11	Первая помощь при отравлении, ожогах, растяжении. Организация переправы по бревну с самостраховкой	3	
7	18.11	Спортивные карты, условные знаки и их виды	3	
8	21.11	Отличия топографической карты от спортивной карты. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.	3	
9	23.11	ОФП: упражнения в парах. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты	3	
10	25.11	Отработка дистанции-пешеходная 1-2 класс	3	
11	28.11	Прохождение дистанции-пешеходная-связка	3	
12	30.11	ОФП: туристская эстафета. Отработка скорости перестежки в ОЗ	3	
<b>Итого часов за ноябрь:</b>			<b>36</b>	

№ п\п	Декабрь, 2023 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.12	Старение карт, изменения происходящие на местности. СФП	3	
2	05.12	Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ.	3	
3	07.12	ОФП: легкая атлетика	3	
4	09.12	Методы обучения при подготовке младшего инструктора. Их классификация	3	
5	12.12	Отработка скорости движения по этапу «Подъем по стенду с зацепами»	3	
6	14.12	СФП: лыжная подготовка	3	
7	16.12	Открытое Первенство ЕАО по скалолазанию	3	
8	19.12	Анализ соревнований по скалолазанию Подведение итогов, разбор ошибок	3	
9	21.12	Отработка дистанции-пешеходная 1-2 класс	3	
10	23.12	Промежуточная аттестация	3	
11	26.12	ОФП: подвижные игры	3	
12	28.12	Новогодний вечер кружковцев	3	
13	30.12	Спортивные игры и эстафеты	3	
<b>ИТОГО часов за декабрь</b>			<b>39</b>	

№ п/п	Январь, 2024 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	09.01	ТБ в спортивном зале и на местности. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	3	
2	11.01	Работа на скалодроме. Отработка скорости движения	3	
3	13.01	Профилактика опасностей и травм в походе. Футбол	3	
4	16.01	Организация бивуачных работ. ОФП: беговая подготовка	3	
5	18.01	Знакомство с Регламентом по спортивному туризму. СФП	3	
6	20.01	Движение по азимуту. Воспроизведение карты и сличение с местностью.	3	
7	23.01	ОФП: игры с мячом	3	
8	25.01	Личная гигиена туриста: профилактика различных заболеваний. ОФП: эстафета	3	
9	27.01	Прохождение дистанции «Пешеходная» 1-2 класса	3	
10	30.01	Права и обязанности судей на этапе. Порядок работы судей на этапах. ОФП	3	
<b>ИТОГО часов за январь</b>			<b>30</b>	

№ п/п	Февраль, 2024 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.02	Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок	3	
2	03.02	Организация и судейство вида «Туристическая техника»	3	
3	06.02	ОФП: спортивные игры	3	
4	08.02	Прохождение дистанции «Пешеходная-связка» 2 класс	3	
5	10.02	Средства обучения младшего инструктора: литература, оборудование, снаряжение	3	
6	13.02	Прохождение дистанции «Пешеходная» 2 класс	3	
7	15.02	Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении	3	
8	17.02	Открытое Первенство ЕАО по спортивному туризму	3	
9	20.02	Анализ соревнования, разбор ошибок	3	
10	22.02	Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. СФП: работа на скалодроме	3	
11	24.02	Врачебный контроль и самоконтроль. ОФП: упражнения для развития гибкости	3	
12	27.02	Памятники природы ЕАО. Спортивные эстафеты	3	
13	29.02	Организация и судейство вида «дистанция «Пешеходная-связка»	3	
<b>ИТОГО часов за февраль</b>			<b>39</b>	



№ п/п	Апрель, 2024 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.04	Рельеф, гидрография, растительность, климат ЕАО и их влияние на занятия туризмом в области. ОФП	3	
2	04.04	Знаменитые земляки, их роль в истории области. Кросс	3	
3	06.04	Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.	3	
4	09.04	СФП: выход на КП, уход с них в заранее выбранном направлении	3	
5	11.04	СФП: прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски, подъемы, траверс склонов, переправы и т.д	3	
6	13.04	Тренировочный старт в заданном направлении	3	
7	16.04	Отработка приемов страховки и само страховки	3	
8	18.04	Тренировочный старт по выбору	3	
9	20.04	Открытое Первенство ЕАО по спортивному ориентированию бегом	3	
10	23.04	Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. ОФП: легкая атлетика	3	
11	25.04	ОФП: спортивные игры и эстафеты	3	
12	27.04	Средства обучения младшего инструктора: литература, оборудование, снаряжение	3	
13	30.04	Работа на скалодроме	3	
<b>ИТОГО часов за апрель</b>			<b>39</b>	



№ п/п	Май, 2024 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.05	Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов	3	
2	04.05.	Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и КП. Кросс	3	
3	07.05	Таблица штрафов за ошибки и нарушения на соревнованиях по спортивному туризму. ОФП	3	
4	11.05	Прохождение врачебного контроля. Самоконтроль. СФП: упражнения на развитие физических качеств	3	
5	14.05	Порядок определения результатов соревнований	3	
6	16.05	Областной туристский слет. Участие в постановке дистанций, работа в качестве судей на этапах	3	
7	18.05	Подведение итогов соревнований: разбор дистанций, анализ ошибок	3	
8	21.05	Работа в парах на скалодроме	3	
9	23.05	Промежуточная аттестация	3	
10	25.05	Интервальная тренировка. Кросс	3	
11	28.05	Туристская эстафета	3	
12	30.05	ОФП: спортивные игры, эстафеты	3	
<b>ИТОГО часов за май</b>			<b>36</b>	

№	Июнь, 2024 г.			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.06	Туристская полоса препятствий, посвященная Дню защиты детей	3	
2	03.06	Отработка скорости передвижения по этапу группой.	3	
3	06.06	Оказание первой помощи при травмах. СФП	3	
4	08.06	Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход.	3	
5	10.06	Прохождение дистанции «Пешеходная-группа»	3	
6	13.06	Тренировочный старт по спортивному ориентированию (выбор)	3	
7	15.06	Тренировочный старт по спортивному ориентированию (классика)	3	

8	17.06	Подведение итогов обучения. Вручение сертификатов.	3	
<b>Итого часов за июнь:</b>			<b>24</b>	