

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принято  
Педагогическим советом МАОУ  
«Школа №156 им. Б. И.Рябцева»  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждено  
Приказом директора МАОУ  
«Школа №156 им. Б. И. Рябцева»  
№ 354/2 от 31.08.2023 года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа

Туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Программа рассчитана на учащихся 11 – 16 лет.

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель программы:

Лебедев С.В. -

учитель физической культуры, педагог  
дополнительного образования

Нижний Новгород  
2023

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности базового уровня разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы художественной гимнастики» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года" Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р.

### **Актуальность и отличительные особенности.**

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

Программа «спортивного туризма» разработана по блочно-модульному принципу. Один год обучения является базовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:

Педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности 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 выразить индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

### **Адресат программы.**

Программы объединения рассчитаны на учащихся 4 -10 классов, возраст 11-16 лет и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и

исследований, оказания первой медицинской помощи, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

### **Цели и задачи образовательной программы.**

1. Личностные: воспитать любовь к физическим нагрузкам, приобщение к здоровому образу жизни.

2. Метопредметные: развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.

- Развить морально-волевую подготовку в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

3. Предметные: формирование разносторонне развитой личности, дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

### **Объем программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. После прохождения курса педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

### **Формы и режим занятий:**

Время, отведенное на обучение, составляет 204 часа в год, из расчета 6 академических часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый состав группы - 15 человек.

Организация образовательного процесса по программе предусматривается в течение календарного года. Педагог имеет возможность с учетом специфики деятельности и условий работы детского объединения, личных творческих наклонностей обучающихся, поддержания общефизической формы воспитанников, во избежание их перегрузки перед подготовкой к соревнованиям, сохранения заинтересованности ребят, местных традиций, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В выходные дни и каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок количество и продолжительность занятий. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы. 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 (самодетельное) 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 каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, поло-возрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает 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 обучающихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** тестирование, беседа, соревнования, участие в итоговом походе, реализации социальных проектов, организация и проведение мероприятий.

#### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Кол-во теор. зан.	Кол-во практ. зан.
1.	<i><b>Введение</b></i>			
1.1	Государственной системы Российской Федерации, (Конституция, гимн, государственная символика)	1	1	-
1.2	Права и обязанности гражданина России. Знакомство с Уставом ВС РФ	1	1	-
2	<i><b>Основы туристской подготовки</b></i>			
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
2.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-

2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2
2.5	Питание в туристском походе	3	1	2
2.6	Туристские должности в группе	3	1	2
2.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	1	2
2.9	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
3	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>			
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
3.2	Условные знаки	3	1	2
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2
3.4	Компас. Работа с компасом.	3	1	2
3.5	Измерение расстояний	3	1	2
3.6	Способы ориентирования	3	1	2
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	3	1	2
4	<b><i>Краеведение</i></b>			
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	1	2
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	1	2
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
5	<b><i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i></b>			
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
6	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-

6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
6.3	Общая и специально физическая подготовка	65	2	63
6.4	Участие в туристских соревнованиях и подготовка к ним	66	2	64
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>33</b>	<b>171</b>

## Содержание программы

### 1. Введение

- 1.1. Государственной системы Российской Федерации, (Конституция, гимн, государственная символика).
- 1.2. Права и обязанности гражданина России. Знакомство с Уставом ВС РФ.

### 2. Основы туристской подготовки

#### 2.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

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

#### 2.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

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

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

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

Общественно полезная работа.

### **2.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

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

#### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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

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

Организация работы по 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.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

#### ***Практические занятия***

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

## **2.5. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

### ***Практические занятия***

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

## **2.6. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав-пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

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

### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники



движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

## **2.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.9. Подведение итогов туристского похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### ***Практические занятия***

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

## **3. Топографии и ориентирование**

### **3.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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

пути.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

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

## **3.2. Условные знаки**

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утащенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

### ***Практические занятия***

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

## **3.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

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

### ***Практические занятия***

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

## **3.4. Компас. Работа с компасом**

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

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

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

### ***Практические занятия***

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

### **3.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

### ***Практические занятия***

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

### **3.6. Способы ориентирования**

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

### **3.7. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по

особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### ***Практические занятия***

Упражнение по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время суток. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **4. Краеведение**

### **4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

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

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

### ***Практические занятия***

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

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Изучение района походов, экскурсий, изучение литературных карт, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений ту людей, прошедших планируемые маршруты.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### ***Практические занятия***

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

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

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной

гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

## **5.2. Походная медицинская аптечка**

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

## **5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

### ***Практические занятия***

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

## **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки

пострадавшего.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центрально-периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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

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

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

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

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

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

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения

для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

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

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибко-

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

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

#### **6.4. Участие в туристских соревнованиях и подготовка к ним**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Правила и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

#### ***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.



**Комплекс организационно-педагогических условий.****Календарный учебный график к программе «Спортивный туризм»  
на 2023 - 2024 учебный год**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
05.09.2023	21.05.2024	34	204	2 раза в неделю (вторник, четверг)

**Формы контроля, аттестации**

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b>1. Основы туристской подготовки</b>			
2.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	Умение обобщать полученные сведения.
2.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы повеления юных туристов	Умение работать в группе и индивидуально.
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжений. Уход за снаряжением.
2.4.	Организация	Основные требования к	Выбор места для привала,

	туристского быта. Привалы и ночлеги	месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем, при заготовке дров	бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей Разведение костра. Заготовка дров
2.5.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
2.6.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основных обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
2.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
2.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов; ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
2.9.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и

			предметных кабинетов
<b>3. Топография и ориентирование</b>			
3.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
3.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
3.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
3.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карты на местности
3.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, точки стояния. Сохранение направления движения
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным	Определение сторон горизонта по небесным

	в случае потери ориентировки	предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>4. Краеведение</b>			
4.1.	Родной край, его природные особенности, истории, известных земляков	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	Обобщение материала, умение выделить главное, публичное выступление, презентация.
4.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
4.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнения с утренней зарядки
5.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, сохранение при транспортировке.	Подбор состава медицинской (групповой и личной)

		Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
5.3.	Основные приемы оказания доврачебной первой помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	Обобщение материала, умение выделить главное, публичное выступление, презентация.
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
6.3.	Общая и специальная физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья	Выполнение принятых с превышением их нормативов по физической подготовке

		и подготовке к походам	в школьной программе
6.4.	Участие в туристских соревнованиях и подготовка к ним	Соревнования	Спортивный разряд по туризму

В конце года обучении обучающиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени. При участии на соревнованиях по туристскому многоборью получить минимум 3 юношеский разряд.

#### **Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивные и топографические карты, атласы и планы, туристское снаряжение (личное и групповое), справочная и методическая литература, учебные плакаты, набор учебных карт, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, ноутбук, в том числе приобретенные за счет средств в рамках реализации федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в Нижегородской области (приказ министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 21.05.2020 № 316-01-63-919/20).

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, личное снаряжение.

##### **Информационное обеспечение:**

См. список литературы.

##### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель и его совместная деятельность с руководством образовательных организаций, с классными руководителями, учителями физической культуры и родителями.

### **Нормативная правовая документация:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
12. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»

**Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.**

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алёшин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. *Алёшин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. *Беляева В.С., Василевская С.Д.* Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1974.
6. *Бородина И.Н.* Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
7. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. *Волович В.Г.* Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.
9. *Второв П.П., Дроздов Н.Н.* Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1980.
10. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
11. *Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М.* Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
12. *Горышина Т.К.* Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
13. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
14. *Константинов Ю.С.* Туристские слёты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
15. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
17. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
18. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчёта о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
20. *Рыков Н.А.* Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
21. *Формозов А.Н.* Спутник следопыта. М.: Детиздат, 1975.
22. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.



23. *Велитченко В.К.* Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
24. *Волкова М.Г.* Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. -М., 1989.
25. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. -М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
26. *Дихтярев В.Я.* Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

**Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей по данной программе:**

1. *Берман А.Е.* Юный турист. М. 1977.
2. *Лукинов С.П. Мирошниченко М.М.* Энциклопедия досуга. Ростов-на-Дону.Изд. Феникс 1996.
3. *Бардин К. В.* Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. *Голов В. П.* Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
5. *Клименко А. И.* Карта и компас - мои друзья. М., Детская Литература, 1975.
6. *Куприн А. М.* Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
7. *Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В.* Питание туристов в походе.М.,Пищ.Пром., 1980
8. *Штюмер Ю. А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.. Физкультура и спорт, 1972.
9. *Воронов Ю.С., Николаи М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
10. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. -М.,1998.
11. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. *Сергеев И.С., Сергеев В.И.* Краеведческая работа в школе. М.: Просвещение, 1974.
13. *Соловьев А.В.* .Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1983.
14. *Таланга Е.* Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. - М.: ГИ-ТИС, 1994.
16. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. *Фесенко В.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., 1997