

Государственное учреждение Ярославской области  
Для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
Климатинский детский дом

УТВЕРЖДЕНО на заседании

Педагогического совета

Протокол от 31.08.2020 № 1

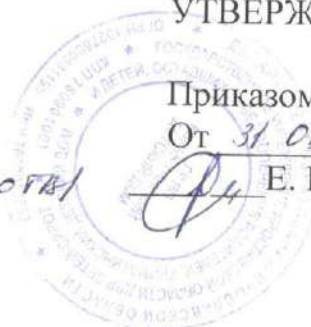
*Председатель: О. В. Кузнецова*

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 15 о.г.

От 31.08.2020

*Е. Н. Галченкова*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – от 10 до 18 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования, реализующий  
программу

Баженова Ольга Николаевна

с. Климатино 2020

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день туризм продолжает оставаться одним из самых действенных рычагов воспитания детей и подростков. Учитывая социально-экономические факторы, можно сказать, что данный вид спорта также является одним из наиболее доступных для обучающихся сельской местности. Данная программа разработана на основе собственного опыта работы с обучающимися и анализа типовых и авторских программ дополнительного образования и адаптирована для работы с детьми в малокомплектной сельской школе и детском доме. Идея программы «Туристы-проводники. Первые шаги» - создание детско-юношеского объединения с целью начальной подготовки по пешеходному, лыжному и водному туризму для дальнейшего обучения по программам туристской направленности. Детям даются знания о разных видах туризма. Данная программа также может использоваться для реализации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Туристская деятельность позволяет сельскому ребенку открыть новые горизонты, способствует его интеллектуальному, физическому и духовному развитию, воспитанию социальной самостоятельности, развивает у детей и подростков морально-волевые и специальные психологические качества, чувства коллективизма, патриотизма и товарищества.

В рамках реализации программы обучающиеся объединения «Туристы-проводники. Первые шаги» принимают участие в муниципальных, региональных и Всероссийских мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Программа рассчитана на то, что ребёнок пройдёт путь от занятий массовым туризмом (пешие походы, участие в школьных и районных туристских слётах и т.д.) до высоких спортивных результатов (областные и Всероссийские соревнования, слёты, конференции, конкурсы) при условии продолжения обучения. Программа может стать начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственная образовательная политика усиливает роль дополнительного образования как приоритетную сферу достижения личностных результатов обучения учащихся, о чем указывается в ряде нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Распоряжение Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р об утверждении Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей;
- Нормы ГТО от 19 августа 2014г. №705;
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного общего образования.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей содержание программы ориентировано на:

- \* создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;
- \* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, интеллектуальном развитии;
- \* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- \* обеспечение гражданского, патриотического и трудового воспитания;
- \* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Актуальность программы** в том, что она выполняет важную спортивно-оздоровительную роль на доступной бюджетной основе, а также способствует выявлению одарённых в области спорта и туризма детей и согласно Концепции общенациональной системы выявления и развития одарённых детей позволяет это делать «... независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи».

Программа рассчитана на 1 год обучения: 34 учебных недели в год (4 часа в неделю - 136 часов в год) и реализуется в течении учебного года и в каникулярный период. В летний период - походы, туристские слёты, экспедиции (вне сетки учебных часов). Практические занятия составляют большую часть программы. Оптимальный возраст обучающихся 10-14 лет. Группа может иметь разновозрастный состав детей, с разным уровнем подготовленности, имеющими медицинский допуск. Старшим детям отводятся роли наставников, помощников руководителя. Рекомендуемый состав группы обучения - 15 человек.

Так как настоящая программа имеет туристско-краеведческую направленность, в её содержании запланирован краеведческий блок, который базируется на местном краеведческом материале. Полученные знания по истории, культуре, природным особенностям родного края закрепляются и проверяются в процессе участия в мероприятиях краеведческой направленности (олимпиады, конкурсы, слёты туристов-краеведов, краеведческие чтения и др.)

Система физической подготовки состоит из следующих видов: общефизическая

подготовка, тактико-техническая подготовка, учебно-тренировочная подготовка, специальная психологическая подготовка, медицинский контроль (самоконтроль), соревнования и походы.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике спортивного туризма, ориентированию, оказанию доврачебной помощи.

Особое внимание следует уделять вопросам обеспечения безопасности во время занятий, тренировок и мероприятий.

При организации освоения программы для занимающихся проводится строгая дифференциация и **индивидуализация** с учетом их физических, морально-волевых качеств и функционального развития, особенно при решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объёмные, интенсивность тренировок)

**Новизна** программы в том, что она построена на принципах партнёрства педагога и обучающихся. Это совместная деятельность, характеризующаяся доверием, общими целями, ценностями, взаимной ответственностью. Взгляд на ребёнка, как на партнёра позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому из учащихся, выбирать оптимальные методы и формы работы. Также содержание программы привязано к сезонным особенностям и географическому положению населенного пункта.

**Практическая значимость** заключается в том, что программа помогает реализовать естественную потребность учащихся в познании мира. Познавательный эффект походов и экскурсий реализует потенциал творческой энергии, способствует социализации учащихся, формирует метапредметные связи.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что обучение строится на принципе межпредметной интеграции (ОБЖ, география, биология, физическая культура); ориентируется на возрастные изменения и физическую подготовленность учащихся; учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Спортивная подготовка и дополнительное образование осуществляется с учётом основных педагогических принципов:

Принцип доступности	Возможность занятий для всех детей независимо от уровня физической и психологической подготовленности, построение занятий от простого к сложному
Принцип сознательности и активности	Сознательное отношение к учёбе, активное овладение знаниями. Учащиеся получают свободу для применения полученных знаний и умений на практике без помощи взрослого
Принцип систематичности и последовательности	Новый материал даётся последовательно по блокам
принцип природосообразности	Содержание программы можно использовать с учётом возрастных и физиологических особенностей обучающихся
Принцип гуманизма	Доброжелательные товарищеские отношения между участниками образовательного процесса
Принцип повторности	Доведение знаний до уровня навыка
Принцип индивидуальности	обеспечивает развитие ребенка в



соответствии с его возможностями и интересами.

**Цель программы:** формирование разносторонне развитой личности через подготовку к походам и прохождение спортивных туристских маршрутов.

**Задачи программы:**

1. Патриотическое воспитание детей, формирование активной гражданской позиции, ответственности за настоящее и будущее родного края.
2. 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.
3. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
4. Развитие навыков обеспечения безопасности спортивных туристских маршрутов.
5. Развитие умений и навыков в практической деятельности учащихся по изучению и охране природы родного края.

Порядок изучения тем определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий можно привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

По окончании обучения по программе за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

#### Состав обучающихся по программе

Направление работы объединения	Период обучения	Наполняемость группы	Предполагаемый состав учащихся		
			возраст		Достижения (разряд)
			лет	класс	
Начальная подготовка	1 год	15	10-17	4-10	без разряда

#### Этапы подготовки учащихся

Этап подготовки	задачи	Критерии оценки
Начальный	Привитие устойчивого интереса к занятиям туризмом и краеведением; развитие	Выполнение норм по ОФП или ГТО; норм на значок «Юный турист»

физических способностей; воспитание чувства коллектива, личной ответственности; обучение базовым приемам начальной туристской подготовки	России»; участие в туристских мероприятиях муниципального уровня; Однодневные походы, поход третьей степени сложности
--	---

**Учебный процесс** по данной программе осуществляется на базе МОУ Поречской СОШ Ростовского МР на договорной основе между МОУ ДОД СЮТур г. Ростова и администрацией учреждения (учебный класс, спортивный зал, территория школы).

**Соревнования и сборы** проводятся согласно календарному плану МОУ ДОД СЮТур, плану муниципальных мероприятий, с учетом планов мероприятий Федерации спортивного ориентирования и других организаций Ярославской области.

**Работа с родителями** предусматривает вовлечение семьи обучающегося в образовательный процесс, походы, экскурсионную деятельность.

**Формы организации обучения:**

- теоретические занятия;
- тренировки, походы, экскурсии;
- работа в группах;
- индивидуальная работа.

**Методы** используемые при обучении:

- объяснительно-иллюстративный (устное изложение теоретического материала программы);
- метод демонстрации (использование схем, карт, видеоматериалов, презентаций, учебных фильмов);
- репродуктивный (практические занятия);
- метод упражнения (тренировки по ОФП и СФП);
- эвристический (выполнение краеведческих заданий в походах, подготовка отчётов о маршрутах и экспедициях)

Основное **средство** достижения цели Программы - туристский поход.

### Ожидаемые результаты освоения программы:

личностные	предметные	метапредметные
- способность ставить и реализовывать цели;	- освоение предусмотренных программой умений в области туристско-краеведческой деятельности;	- способность использовать полученные знания в социальной практике;
- способность к саморазвитию и самосовершенствованию;	- применение полученных знаний в жизненных ситуациях;	- профориентационная направленность личности;
- ответственное отношение к учёбе; приобретение опыта участия в социально значимом труде;	- обогащение опыта совместной деятельности во время проведения соревнований, занятий, походов;	- умение организовывать совместную деятельность с участниками образовательного процесса;
- высокий уровень гражданской позиции;	Понимание личной и	
- проявление экологической культуры;		
- высокий уровень		



социальных и межличностных отношений, уважительное отношение к другим людям; Положительное отношение к здоровому образу жизни	и общественной значимости культуры безопасности жизнедеятельности; - соблюдение правил ЗОЖ; - природоохранная и природосберегающая позиция	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов и своевременно корректировать свои действия
---	--	--

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

Мониторинг учебных результатов обучающихся проводится через использование тестовых заданий, итоговых и зачётных занятий, практических занятий на местности, туристско-краеведческих мероприятий, походов, соревнований, сдачу норм ОФП и ГТО. Контроль подразделяется на следующие виды: промежуточный, итоговый.

Для контроля групповой и индивидуальной работы проводятся соревнования в прохождении отдельных этапов или всей трассы.

Результативность обучающихся оценивается комплексно: активность на занятиях, участие в соревнованиях, походах и экскурсиях; дисциплинированность; результативность по итогам соревнований.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Введение в туризм. Туризм осенью.</b>				
1.1	Зачем люди ходят в походы	1	1	-
1.2	Я турист, а это значит...	1	0	1
1.3	Мы идём в поход. Подготовка и организация. Итоги похода	5	0	5
1.4	Организация лагеря. Ночлег в условиях «твёрдый пол»	4	1	3
1.5	Будет день - будет пища. Готовим обед	2	1	1
1.6	Преодоление препятствий	6	2	4
1.7	Если что-то пошло не так. Опасности в пути. Первая помощь	5	1	4
1.8	Я - ориентировщик. Компас, карта, призма, компостер - что с этим делать.	6	1	5
1.9	Соревнования по миниориентированию	1	0	1
1.10	Соревнования по ориентированию в заданном направлении	2	0	2
1.11	Ориентирование по выбору	3	1	2
1.12	Участие в районном туристском слёте «Осень»	4	0	4
1.13	Этапы туристской техники	6	1	5
1.14	Село родное - милый сердцу край. Экскурсия в музей «Поречский огородник», обзорная экскурсия.	2	0	2
		<b>48</b>	<b>9</b>	<b>39</b>

## 2. Особенности занятий туризмом в зимний период

2.1	Разработка экскурсионного маршрута	2	1	1
2.2.	Туризм зимой - как это	4	2	2
2.3	Безопасность в зимнем походе. Первая помощь	4	2	2
2.4.	Разведение костра зимой - особенности	2	0	2
2.5.	Я - спасатель. Доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях	6	2	4
2.6.	Ориентирование на маркированной трассе	3	1	2
2.7.	Участие в районном туристском слёте «Зима»	4	0	4
2.8.	Зимние походы. Лыжный пробег «Русь»	19	0	19
		<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>

## 3. Весенне-летний туризм

3.1	Экскурсии и путешествия по родному краю. Экскурсия в ГМЗ «Ростовский кремль»	6	1	5
3.2	«Зальный» туризм. Специальное снаряжение	6	2	4
3.3.	Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок	8	2	6
3.4	Охрана природы в путешествии, экспедиции	6	1	5
3.5	Опасность рядом: ядовитые растения нашей местности. Осторожно - клещ!	2	2	0
3.6	Участие в районном лагерном сборе	6	1	5
3.7	Подготовка к летнему туристскому слёту «Лето» и летнему зачетному походу	10	2	8
		<b>44</b>	<b>11</b>	<b>33</b>

## 4. Лето

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования, экспедиция) вне сетки часов

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Общая и специальная физическая подготовка** интегрирована в учебные занятия и представлена инструктажами по технике безопасности; врачебным и самоконтролем; общефизическими упражнениями на всех практических занятиях

<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>136</b>	<b>28</b>	<b>108</b>
----------------------------------	--	------------	-----------	------------



# ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ. ПЕРВЫЕ ШАГИ»

## 1. Введение в туризм. Туризм осенью.

**1.1. Зачем люди ходят в походы.** Что такое туризм. Какой бывает туризм. Зачем люди путешествуют. Роль туризма в воспитании личности. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

### 1.2. Я турист, а это значит...

Качества туриста. Культура поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Какую пользу могут принести туристы. Туристские звания и разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение - часть туризма или наоборот. Практическое занятие: «Настоящий турист или нет»

### 1.3 Мы идём в поход. Подготовка и организация. Итоги похода

Что такое поход. Цель и задачи похода. Что взять с собой в поход. Требования к личному и групповому снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Для чего нужна палатка. Походная посуда для приготовления пищи. Что необходимо для разведения костра. Виды костров. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Планирование похода.

#### *Практические занятия*

Игра «Собираемся в поход»; однодневный поход. Обсуждение итогов похода в группе, составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

### 1.4 Организация лагеря. Ночлег в условиях «твёрдый пол»

Привалы и ночлеги в походе. Сколько времени нужно для отдыха. Как выбрать место для привала. Как правильно поставить лагерь. Где взять воду и развести костёр. Безопасность привала. Заготовка дров.

Как защититься от дождя и насекомых. Когда действует правило: после нас должно быть лучше, чем до нас. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

#### *Практическое занятие*

Разбивка лагеря на территории школы. Установка палаток. Разведение костра. Организация ночлега в помещении школы (твёрдый пол).

### 1.5. Будет день - будет пища. Готовим обед

Особенности питания в полевых условиях. Приготовление пищи на костре и сухой паёк. Что можно приготовить в походе - составление меню. Правила фасовки, упаковки, переноски и хранения продуктов. Посуда необходимая для организации питания. Где взять воду. Правила использования воды из открытых источников.

#### *Практические занятия*

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

### 1.6. Преодоление препятствий

Какие препятствия ждут группу на маршруте. Обязанности направляющего и

замыкающего в группе. Режим движения и отдыха. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Полоса препятствий в туристской технике. Виды этапов, порядок прохождения, техника и тактика. Специальное снаряжение для преодоления полосы препятствий.

#### ***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.

Преодоление полосы препятствий.

Поход на песчаный карьер близ д. Каравеево с целью отработки навыков преодоления подъемов и спусков, естественного водного препятствия

### **1.7 Если что-то пошло не так. Опасности в пути. Первая помощь**

Какие опасности ждут на маршруте. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Самоконтроль самочувствия. Помощь при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Причины возникновения аварийных ситуаций (нарушение техники безопасности и дисциплины, неправильная техника преодоления препятствий и др.) Проверка группы и снаряжения перед выходом на маршрут. Психологическая совместимость и её влияние на безопасность путешествия. Воспитание сознательной ответственности. Роль старшего в группе. Взаимоотношения в группе во время похода.

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

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 поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия***

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

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.8 Я - ориентировщик. Компас, карта, призма, компостер - что с этим делать.**

Для чего нужны карта и компас. Правила использования спортивных карт. Масштаб. Виды масштабов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Рельеф. Правила обращения с компасом. Ориентиры и азимут.

#### ***Практические занятия***

Составление плана школьного двора. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топодиктант.

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.).

### **1.9. Соревнования по миниориентированию**

***Практическое занятие:*** Понятие «миниориентирование». Особенности карт и дистанций. Отличие от других видов ориентирования. Соревнования по миниориентированию в



спортивном зале и на территории школы.

#### **1.10. Соревнования по ориентированию в заданном направлении**

Основные направления на стороны горизонта. Определение азимута. Ориентирование в походе. Ориентирование по легенде. Особенности ориентирования в заданном направлении. Использование ориентирования в походе. Что такое легенда. Призма и компостер. Дистанция. Условные знаки. Привязки на местности.

##### *Практические занятия*

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **1.11. Ориентирование по выбору**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Определение расстояния по времени движения. Построение оптимального маршрута при ориентировании по выбору. Анализ маршрута в случае потери ориентировки. Поиск ориентиров. Определение точки стояния.

##### *Практические занятия*

Соревнования по ориентированию по выбору на пришкольной территории. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

#### **1.12. Участие в районном туристском слёте «Осень»**

Что такое туристский слёт. Программа осеннего слёта. Виды туристских соревнований на слёте. Размещение групп - участников. Организация места стоянки. Безопасность при проведении туристских слётов. Личное и командное снаряжение.

##### *Практические занятия*

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

#### **1.13. Этапы туристской техники**

Туристская техника и перечень этапов. Правила прохождения этапов спортивным способом и со специальным снаряжением. Степень сложности дистанции. Личная безопасность при использовании специального снаряжения. Организация самостраховки и командной страховки. Организация простейших этапов. Основные узлы: прямой, проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, булинь, встречный, стремя.

##### *Практические занятия*

Техника прохождения этапов: спуск (подъём) спортивным способом, траверс, переправа маятником, переправа по параллельным перилам, бревно, наклонное бревно, «мышеловка», «кочки», «бабочка» и др.

#### **1.14 Село родное - милый сердцу край. Экскурсия в музей «Поречский огородник», обзорная экскурсия.**

Особенности географического и исторического положения р.п. Поречье-Рыбное. Архитектурные особенности застройки, планировка улиц. Храмы Поречья. Поречская колокольня - самая высокая сельская колокольня в России, история и легенды. Огородничество и рыболовство - исторически обоснованные занятия. Поречский консервный завод, история, продукция. Быт поречских огородников. Военное прошлое поселка. Известные люди Поречья.

## **2. Особенности занятий туризмом в зимний период**

## **2.1 Разработка экскурсионного маршрута**

### *Практические занятия*

Особенности построения экскурсионного маршрута. Разработка экскурсии в помещицкой усадьбе с. Климатино (групповая работа). Разработка маршрута. Знакомство по литературным и другим источникам, с историей объектов экскурсии. Пути подъезда к началу маршрута. Учет времени на посещение объектов. Прохождение маршрута, составление схемы (карты) с обозначением исторически значимых объектов. Проведение экскурсии для младших школьников.

## **2.2 Туризм зимой - как это**

Особенности организации зимних путешествий. Способы передвижения. Снаряжение. Питание в зимнем походе. Лыжный туризм и зимние туристские соревнования. Организация бивака зимой. Требования к личному и групповому снаряжению. Подготовка снаряжения и уход за ним. Действия в случае потери ориентировки. Режим движения и отдыха в зимнее время. Регулирование темпа движения группы. Питьевой режим. Условия, затрудняющие нормальное движение группы. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Организация и прохождение этапов зимнего туристского слёта.

## **2.3 Безопасность в зимнем походе. Первая помощь**

Опасности в зимних путешествиях. Профилактика переохлаждения и обморожения. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, проблемы со снаряжением. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Первая помощь при обморожении и переохлаждении.

### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **2.4 Разведение костра зимой - особенности**

Виды костров, используемых в зимнем лесу. Выбор места для костра, заготовка дров.

### *Практические занятия*

Приготовление пищи на костре зимой.

## **2.5 Я - спасатель. Доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях**

Как выйти из аварийной ситуации (остановка, разбивка лагеря, возвращение к безопасному месту, вызов помощи). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Страховка и самостраховка.

Организация поиска (спасения) группы, терпящей бедствие. Связь со спасательными и медицинскими службами. Изготовление волокуш из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Роль руководителя (капитана) в экстремальной ситуации. Причины несчастных случаев и пути их предупреждения.

### *Практические занятия*

Изготовление волокуш с использованием лыж и транспортировка пострадавшего.

## **2.6 Ориентирование на маркированной трассе**

Особенности организации соревнований по ориентированию на маркированной трассе. Что такое маркировка. Для чего нужен планшет. Ориентирование «наоборот». Точное определение местоположения и отметка на карте. Особенности местности в зимний период. Как не потерять ориентир.

### *Практические занятия*

Организация школьных соревнований по ориентированию на маркированной трассе.

## **2.7 Участие в районном туристском слёте «Зима»**

Виды соревнований на туристском слёте зимой. Контрольный туристский маршрут, техника и тактика прохождения этапов. Организация этапов: спуск, подъем, преодоление участка тонкий лёд, вязка узлов, спуск с остановкой в обозначенной зоне, транспортировка пострадавшего и др.

### *Практические занятия*

Участие в районном туристском слёте «Зима».

## **2.8 Зимние походы. Лыжный пробег «Русь»**

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение



техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции на выносливость. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

**Практические занятия**

Участие в школьных, районных и межмуниципальных однодневных и многодневных лыжных пробегов.

### 3. Весенне-летний туризм

#### 3.1. Экскурсии и путешествия по родному краю. Экскурсия в ГМЗ «Ростовский кремль».

**Практические занятия**

Знакомство с картой своего края. Изучение объектов, интересных для путешественника. Проведение краеведческих викторин. Памятники истории и культуры, музеи края. Экскурсия в отдел археологии ГМЗ «Ростовский кремль». обзорная экскурсия по кремлю. Знакомство с народными промыслами и ремеслами (финифть, чернолощенная керамика).

Посещение фестиваля «Живая старина» - экскурсии, мастер-классы.

#### 3.2 «Зальный» туризм. Специальное снаряжение

Специальное снаряжение - виды и правила использования. Организация туристской полосы препятствий в зале для прохождения в специальном снаряжении. Участие в открытых соревнованиях по спортивному туризму в залах на дистанциях первого класса. Правила подбора снаряжения и уход за ним. Безопасность при прохождении маршрута.

#### 3.3 Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок

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 на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из жердей с использованием полотна.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при различных травмах.

**Практические занятия**

Изготовление носилок из жердей и полотна. Переноска пострадавшего различными способами.

#### 3.4. Охрана природы в путешествии, экспедиции

Природоохранная деятельность в походе. Изучение растительного и животного мира родного края. Редкие и исчезающие виды. Способы охраны природы. Экологическая тропа. Экологический плакат, памятка, листовка.

**Практические занятия**

Участие в акции «сделаем Ярославскую область чистой» (сбор мусора на выбранной территории). Изготовление и размещение агитационных плакатов. Изготовление памяток для местного населения на природоохранные темы.

#### 3.5. Опасность рядом: ядовитые растения нашей местности. Осторожно - клещ!

Изучение и определение ядовитых растений нашей местности. Меры безопасности при путешествиях в весенне-летний период. Защитная одежда и обувь. Правила поведения при обнаружении клеща. Признаки отравления. Первая помощь при протравлении ядовитыми растениями.

#### 3.6. Участие в районном лагерном сборе

#### 3.7. Подготовка к летнему туристскому слёту «Лето» и летнему зачетному походу

Подготовка снаряжения. Планирование участия в мероприятиях слёта. Составление сметы расходов, меню, приобретение продуктов. Определение состава команд. Распределение обязанностей в команде. Тренировка прохождения этапов КТМ и ориентирование. Подготовка к конкурсной программе. Медицинская аптечка и ремнабор.

Планирование похода, разработка маршрута путешествия, определение вида похода (пеший, водный, вело) и подготовка к нему в зависимости от выбранного вида.

### **Основы гигиены и самоконтроль состояния. Врачебный контроль.**

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется участковым педиатром и лично обучающимся. Дети проходят медицинский осмотр при зачислении в группу и в обязательном порядке перед соревнованиями. Ребенок должен иметь понятие о личной гигиене, режиме труда и отдыха, гигиене обуви и одежды, общей гигиене тренировок и походов; пользе закаливания и систематических занятий спортом. Также у детей должно сформироваться неприятие к вредным привычкам. Обучающиеся имеющие хронические заболевания должны иметь индивидуальную аптечку. Такие обучающиеся могут заниматься вместе с основной группой, но имеют ограничения для участия в соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь измерить температуру тела, определять симптомы простудных заболеваний, перегрева, переохлаждения, травм, иметь представление о приемах первой медицинской помощи.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

интегрирована в учебный процесс. При зачислении в группу ребенок (или руководитель) фиксирует объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия и субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Обучающийся может вести дневник самоконтроля.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Регулярные физические упражнения помогают снизить риск получения травм, успешно овладевать техникой прохождения отдельных туристских этапов.

На тренировках применяется комплекс обще-физических упражнений, подвижные игры, элементы легкой атлетики, спортивные игры, лыжный спорт.

Для достижения спортивных результатов необходима специальная физическая подготовка: упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.

Тренировочные походы проводятся для приспособления организма к необычным для него условиям. Увеличение продолжительности похода, усложнение маршрута, увеличение количества препятствий должно проходить последовательно.

### **По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

- Знать и применять основные упражнения физической подготовки и проведения разминки для начального уровня;
- Знать основные термины и приемы, применяемые в спортивном туризме;
- Знать основные приемы ориентирования на местности;
- Иметь представление о специальном снаряжении;
- Иметь представление о туристском походном снаряжении;
- Знать правила личной гигиены и способы профилактики травматизма;
- Знать основные экскурсионные объекты Ростовского района;
- Знать и применять правила безопасного поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- Вязать узлы: прямой, встречный, проводник, проводник восьмерка, схватывающий;
- Определять с помощью компаса и карты своё местоположение;
- Преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
- Оказывать доврачебную помощь.
- Взаимодействовать в группе
- Организовывать сопровождение на технических этапах

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



**Минимальный перечень учебного оборудования и инвентаря  
для реализации программы на группу 15 человек**

№	Перечень оборудования и инвентаря	количество
1.	Веревка основная, диаметр 10мм (40м)	2 шт
2.	Веревка основная, диаметр 10мм (30м)	2 шт
3.	Веревка основная, диаметр 10мм (20м)	2 шт
4.	Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60м)	1 шт
5.	Система страховочная	15 шт
6.	Рукавицы для страховки	15 пар
7.	Карабины полуавтоматы	60 шт
8.	жумар	15 шт
9.	Спусковое устройство	15 шт
10.	каска	15 шт
11.	Льжи, палки, ботинки	15 комплектов
12.	компас	15 шт
13.	Планшет для зимнего ориентирования	15 шт
14.	рюкзак	15 шт
15.	Коврик туристский	15 шт
16.	спальник	15 шт
17.	Палатка 4-х местная	4 шт
18.	тент	2 шт
19.	Топор походный	1 шт
20.	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
21.	компостеры	20 шт
22.	секундомер	1 шт
23.	Радиостанции портативные	1 пара
24.	Костровое оборудование	1 комплект
25.	котлы	1 комплект
26.	Ремонтный набор	1 шт
27.	аптечка	1 шт

**Список литературы,  
рекомендуемый для руководителей объединения**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Алфавит туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велигченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 36 с.
21. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
25. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся.



- М. Просвещение, 1986. - 144с.
26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
  27. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
  28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
  29. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
  30. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
  31. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с
  32. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
  33. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

#### **Перечень рекомендуемых сайтов для родителей и учащихся**

<http://www.tmmoscow> - официальный сайт, посвященный спортивному туризму  
<http://rostovtur.narod.ru> - официальный сайт МОУ ДОД СЮТур г. Ростова Великого (с данного сайта по прямой ссылке можно перейти на официальные сайты областного и федерального центров туризма, краеведения и экскурсий; Федерации спортивного ориентирования Ярославской области и другие полезные сайты)