

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ АКТТ  
Е.А. Горшков  
«06» 09 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Секции прикладного туризма

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:  
Ивлев Роман Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании  
МО педагогов ДО  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

## Содержание программы

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно – тематический план
- III. Календарно-тематический план
- IV. Содержание изучаемого курса
- V. Обеспечение программы
- VI. Ожидаемые результаты
- VII. Список литературы

## I. Пояснительная записка

Активный туризм, прикладные и экстремальные виды спорта являются эффективным средством духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов. Это наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, включая студентов.

Дополнительная образовательная программа «Прикладной туризм» основывается на примерной учебной программе детского объединения участников движения «Школа безопасности». За основу взят базовый курс, который дополнен темами, в соответствии с возрастными возможностями обучающихся.

Настоящая дополнительная образовательная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей студентов, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Данная Программа является логическим продолжением программ курсов «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности» для студентов ОУ СПО. Обучение студентов общеобразовательных учреждений среднего профессионального образования по программам курса ОБЖ и БЖД в настоящее время осуществляется в учебное время. Для успешного познания курсов необходимо получение практических навыков и умений в этой области. Занимаясь в туристско-краеведческом объединении, ребята осваивают туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей, воспитывается ответственность за порученное дело, закрепляются стойкие навыки применения полученных знаний. Это позволит также умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Для детей и молодежи это не только укрепление здоровья, но и школа воспитания патриотизма, мужества, гражданственности, воспитания командного духа. Реализация данной программы помогает готовить молодежь к службе в Вооруженных Силах и является эффективным средством противодействия наркомании, пьянству и правонарушениям.

**Цель программы** – формирование личности обучающегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы**

Обучающие:

- научить ориентироваться на незнакомой местности;

- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

**Развивающие:**

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

***Основные формы деятельности***

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревнованиях;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.

***Средства оценки выполнения программы:***

- топографический диктант,
- самостоятельная работа,
- экскурсии,
- соревнования,
- туристские игры на местности,
- туристские слеты,
- походы выходного дня,
- сдача физ. нормативов,
- сдача спец. нормативов.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения для студентов 15-18 лет. Направленность – туристско-краеведческая, объем – 120 часов.

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количес тво часов	В том числе	
			теория	практ
1	Основы туристской подготовки	37	12	25
2	Топография и ориентирование	22	8	14
3	Краеведение	16	3	13
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26
6	Социально-психологическая подготовка	7	3	4
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>32</b>	<b>88</b>

### III. Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Календарный срок	Количество часов
		<b>сентябрь</b>	
1	Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		1
2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.		1
3	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий		1
4	Личное и групповое туристское снаряжение		2
5	Особенности других видов туризма		7
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>октябрь</b>	
6	Понятие о топографической и спортивной карте		2
7	Условные знаки		4
8	Ориентирование по горизонту, азимут		3
9	Компас. Работа с компасом		3
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>ноябрь</b>	
10	Измерение расстояний		2
11	Способы ориентирования		3
12	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		5
13	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки		2
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>декабрь</b>	
14	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки		1
15	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		4
16	Изучение района путешествия		5
17	Сбор краеведческого материала о районе похода		
18	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>январь</b>	
19	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2

20	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		1
21	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		2
22	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		4
23	Приемы транспортировки пострадавшего		3
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>февраль</b>	
24	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		1
25	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		2
26	Процессы и закономерности общения		3
27	Социальная группа		2
28	Лидер в группе		2
29	Общая физическая подготовка		2
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>март</b>	
30	Общая физическая подготовка		12
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>апрель</b>	
31	Общая физическая подготовка		1
32	Специальная физическая подготовка		10
33	Организация туристского быта		1
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>май</b>	
34	Привалы и ночлеги		1
35	Подготовка к походу, путешествию		3
36	Обязанности членов туристской группы по должностям		2
37	Питание в туристском походе		1
38	Организации питания в однодневном походе		1
39	Организация питания в 2-3-дневном походе		1
40	Техника и тактика в туристском походе		3
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
		<b>июнь</b>	
41	Техника и тактика в туристском походе		6
42	Подведение итогов туристского путешествия		1
43	Туристские слеты и соревнования		5
	<b>Итого:</b>		<b>12</b>
	<b>Всего:</b>		<b>120</b>

## IV. Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. Основы туристской подготовки (37 ч.)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.2. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

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

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, 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.



Техника безопасности при преодолении естественных препятствий  
Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Виды страховки: само страховка, групповая, комбинированная.

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

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного 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. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практические занятия

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

### 1.4. 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.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктом и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений

по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

#### 1.7. 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.

#### 1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование сил трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Подведение итогов 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. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

1.11. Особенности других видов туризма

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Практические занятия

Совершение походов по избранному виду туризма.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование (22 ч.)**

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

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

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

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

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.

2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия

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

### 2.3 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. Магнитное склонение. 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

### 2.4. 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 засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

### 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

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

## Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода нар шагов и метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождении отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### 2.6. 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. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

## Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров им карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу 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 ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

## Практические занятия

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

местонахождения.

### **Раздел 3. Краеведение (16 ч.)**

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки  
Климат, растительность и 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.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и 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.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. 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 пре-



старелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

#### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 ч.)**

##### **4.1. 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 увеличения 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.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. 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, пораженному электрическим током. 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, промыва-пи с желудка.

Практические занятия

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

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа переноски и транспортировки 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 носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (28 ч.)**

### 5.1. 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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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 «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. 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

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.4. 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 обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

## Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, 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 клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## Основы скалолазания

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек, опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

## **Раздел 6. Социально-психологическая подготовка (14 ч.)**

### 6.1. Процессы и закономерности общения

Общение – многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание людьми друг друга.

Средства общения: язык; интонация; мимика, жесты, поза, взгляд; расстояние (зависимость от национальных, культурных традиций, степени доверия к собеседнику).

Вербальная (речевая) и невербальная (жестовая) формы общения.

Виды общения: непосредственное общение (формальное и межличностное), опосредованное или косвенное. Массовое общение.

Конструктивное общение. Условия конструктивного общения:

- общение на условиях равноправия и неподчинения своей воле;
- уважение права на личное мнение и принятое решение;
- уважение ценности и опыта собеседника;
- умение слушать и понимать собеседника.

Способы снижения эмоциональной напряженности общения. Управление эмоциями и чувствами (уважение чувств других людей, терпение и невозмутимость при выслушивании собеседника, уход от негативной борьбы за власть, подавление желания мщения, обвинения, упреков и критики).

Особенности общения в современном мире:

- преобладание массового опосредованного общения;
- увеличение количества вынужденных контактов между людьми;
- иллюзия общения – общение посредством телевидения, компьютера.

Практические занятия

Ролевые игры на нейтрализацию негативных эмоций, конструктивное выражение своих чувств, установление спокойного обсуждения ситуации.

Психологические тесты.

## 6.2. Социальная группа

Социальная группа - устойчивая совокупность людей, связанных системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами. Классификация групп: малые и большие; реальные (контактные) и условные; формальные (официальные) и неформальные (неофициальные); по уровню развития – развитые, недостаточно развитые и низкоразвитые группы.

Основной признак социальной группы – способность индивидов к согласованным действиям. Действие группового давления. Установление определенных отношений в группе.

Уровень группового развития – характеристика сформированности межличностных отношений, результат процесса формирования группы. Группы высшего уровня социально-психологического развития – коллективы; просоциальные группы, диффузные группы, асоциальные ассоциации, антиобщественные корпорации.

Малая группа. Основные признаки – совместная деятельность и общая цель. Референтная группа – источник социальных установок и ценностных ориентации субъекта. Конформизм, неконформизм и самоопределение личности в группе. Сплоченность группы – характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

Практические занятия

Ролевые игры. Психологические тесты. Анализ конфликтных ситуаций.

## 6.3. Лидер в группе

Лидер – личность, за которой все остальные члены группы признают право брать на себя наиболее ответственные решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы. Формальный и неформальный лидер.

Авторитет – особый вид влияния на людей, способность человека, не

прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли других людей.  
Ответственность – осознанное чувство принятия решения, от которого зависит успех деятельности и существования группы.

Практические занятия

Ролевые игры. Психологические тесты.

## **V. Обеспечение программы**

- спортивный и тренажерный залы
- комната кружковой работы
- палатки туристические
- коврики туристические
- спальные мешки
- рюкзаки
- карабины механические
- веревка динамическая (20 м)
- жумар, восьмерка
- компас, тренировочная (спортивная) карта
- котлы и другие кухонные принадлежности

### **Методические указания к программе**

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой:

- природосообразности – приоритет природных возможностей подростка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии;
- наглядности – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности;
- системности – проведение занятий в определенной последовательности и системе;
- гуманизации воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков обучающихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

### **Педагогические технологии**

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению подростка.

Для организации учебной деятельности используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что студентам предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются индивидуально.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы секции «Прикладной туризм» применяются методы общей педагогики, в частности, методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии и т.д.;
- описание – это способ создания у занимающегося представлений о действии. Студентам сообщается фактический материал, говорится, что надо делать; применяется при изучении относительно простых действий;
- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и студентами;
- разбор – форма беседы, проводимая преподавателем со студентами после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;
- инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- распоряжения. команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где студенты могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.



Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

## **VI. Ожидаемые результаты**

- Создание оптимальных условий для развития личности
- Овладение навыками туристско-краеведческой деятельности
- Овладение техникой преодоления естественных препятствий
- Приобретение навыков топографии и ориентирования
- Овладение основными приемами оказания первой доврачебной помощи
- Развитие физических способностей
- Воспитание патриотизма и гражданственности
- Увеличение количества подростков, занятых полезной деятельностью в свободное от учебы время

## **VII. Список литературы**

### **Список литературы для педагогов**

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М, Профиздат, 2015.
3. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
4. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
5. Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 2007.
6. Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007.
7. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 2007
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 2013.
9. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2014.
10. Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2010.
11. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 2009.

### **Список литературы для студентов**

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 2008.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2010.
3. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. М.: Просвещение, 2010.
4. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012.

5. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 2014.
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
7. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2013