

Отдел образования муниципального района  
«Город Людиново и Людиновский район»  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 27.08.2025 г.  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Прохорова  
29.08.2025 г.

*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Техника пешеходного туризма»*

*Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 3 года*

Шикова Анастасия Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Людиново, 2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 12-15 лет базового уровня освоения.

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

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Программа «Техника пешеходного туризма» написана на основе типовой программы «Пешеходный туризм», М., «Просвещение», 1982 год и типовой программы Министерства образования РФ для системы дополнительного образования детей «Туристы-проводники», М., ЦДЮТиК, 2004 год.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

8. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

9. Положение о порядке выдачи свидетельства о дополнительном образовании.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Пешеходный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Настоящая программа имеет туристско-краеведческую направленность, включает в себя содержание всех основных разделов подготовки туриста-пешеходника, составляющих целостную систему. Эта система позволяет создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий: лекции и беседы, групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам, участие в туристических соревнованиях, в учебных и категорийных походах, зачетные занятия.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы «Техника пешеходного туризма» - 3 года (первый год обучения - 144 часа при нагрузке 4 часа в неделю, второй и третий год обучения - 216 часов при нагрузке 6 часов в неделю).

**Адресат программы:** рассчитана программа на обучающихся в возрасте 10- 15 лет. В составе группы должно быть не менее 10 человек.

**Объем программы:** 360 часов.

**Цель программы:**

создание условий для формирования ключевых компетенций, развитие физических и личностных качеств детей, укрепление здоровья, воспитание чувства патриотизма и любви к родному краю, через освоение системы туристических знаний и умений.

### **Задачи**

#### **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.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Закончив первый год обучения, обучающийся должен:

#### **знать:**

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы, и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

#### **уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив второй год обучения, обучающийся должен:

#### **знать:**

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе;

#### **уметь:**

- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

В конце каждого учебного года предусматривается проведение итоговых

походов и соревнований на первенство объединения и школы. Кроме того, не менее двух раз в течение учебного года (в декабре, мае) проводятся испытания по контрольным упражнениям по технике туризма, турнавыкам, по ориентированию и т.д. Для каждой группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические и индивидуальные занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях и судейская практика. По окончанию двух годичного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Техника пешеходного туризма» проводится **итоговая аттестация**, где отслеживается теоретическая и практическая подготовка.

**Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:**

**Ценностно-смысловых компетенций:**

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода;

**учебно-познавательных компетенций:**

- уметь ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые графические редакторы, презентации);

**социокультурных компетенций:**

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире (семье, в классе, туристском объединении);
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

**коммуникативных компетенций:**

- владеть приемами общения, умениями находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог;

**информационными компетенциями:**

уметь работать с учебной литературой, искать и собирать необходимую информацию для решения учебных задач.

## Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Введение.	2	2	
2.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	6	6	0
3.	Подготовка похода.	8	2	6
4.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Техника пешего туризма	14	4	10
5.	Двухдневный поход	24	0	24
6.	Подведение итогов похода.	4	2	2
7.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	36	10	26
8.	Физическая подготовка туриста.	22	4	18
9.	Туристское снаряжение.	10	4	6
10.	Туристский бивак.	8	2	6
11.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	10	2	8
	ИТОГО	144	38	106

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **1. Введение.**

Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека и для государства.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России». Туризм в системе воспитания. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма или фотографий). Законы туристов.

### **2. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в туристском походе.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

**Практические занятия.** Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

### **3. Подготовка похода.**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений 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.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

**Практические занятия.** Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

#### **4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Техника пешего туризма.**

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Стой, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

#### **5. Проведение походов.**

В соответствии с количеством часов отведенных по примерному тематическому плану занятий учебной группы, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) двухдневный учебно-тренировочный поход.

В результате этого похода учащиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочного похода необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего или лыжного движения выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному

самообеспечению, преодоление естественных различных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Разворачивание и сворачивание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

## **6.Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

**Практические занятия.** Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи, фотогазеты. Подготовка выставки о работе группы для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

## **7.Топографическая подготовка.**

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

**Практические занятия.** Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Упражнения и задачи на масштаб на превращение числового масштаба в натуральный.

Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

## **8.Физическая подготовка туриста.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

**Практические занятия.** Разучивание комплекса утренней гимнастики.

## **9.Туристское снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

### **10.Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка привала. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе. Что такое калорийность пищи набор продуктов, питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

**Практические занятия.** Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

### **11.Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами, и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

### **Учебно- тематический план второго года обучения.**

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теор.	Прак.
Введение.	4	4	
Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	10	10	0
Подготовка похода.	18	2	16
Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Техника пешего туризма	12	4	8
Трехдневный поход	42	0	42
Подведение итогов похода.	4	2	2
Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	56	10	46
Физическая подготовка туриста.	20	2	18
Туристское снаряжение.	20	8	12
Туристский бивак.	18	2	16
Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	12	2	10
ИТОГО	216	46	170

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Итоги летнего зачетного похода.**

Беседа об итогах летнего похода — обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на общешкольном туристском празднике, участие в районном (городском, областном) слете туристского актива по итогам летнего сезона.

## **2. Краеведческая подготовка.**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

**Практические занятия.** Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, диафильмов, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

## **3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе.**

Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

**План и карта.** Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Магнитные свойства Земли. От чего зависит точность движения по азимутам.

**Практические занятия.** Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Составление легенд, заданных на картах, маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

## **4. Медицинская подготовка.**

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях,

головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

**Практические занятия.** Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

## **5. Туристское снаряжение.**

Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки), типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур; туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

**Групповое снаряжение.** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старшего по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, kleenka столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастерадо и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные

нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет необходимого количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматоров, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

## **6. Привалы и биваки.**

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ; виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в, палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для заготовки дров как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровянной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

## **7. Тактика и техника пешеходного туризма.**

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий; Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

**Строй туристской группы.** Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

**Движение подорогам и тропам.** Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение

корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Броды через равнинные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

**Практические занятия.** Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

### **8. Подготовка походов.**

При подготовке к предусмотренным учебным планом работы группы учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом группы, а также по отдельным группам учащихся и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество Сделанных ими копирок топокарты.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

### **9. Проведение походов.**

В соответствии с количеством часов отведенных по примерному тематическому плану занятий учебной группы, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) трехдневный учебно-тренировочный поход.

В результате этого похода учащиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочного похода необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего или лыжного движения выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление естественных различных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Разворачивание и сворачивание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений

на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

## **10. Подведение итогов похода.**

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись группы», написание заметок в общую стенгазету школы, выступление по школьному радио, оформление документов на значки и разряды, проведение вечера группы по итогам цикла походов и занятий — «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общешкольном вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.).

Если в группе заведены личные учетные карточки на каждого учащегося («Паспорт туриста»), то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

### **Учебный план**

#### **Згод обучения**

№ п\п	Тема	Теория	Практические занятия		Всего
			в помещении	в полевых условиях	
I	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	3	0	0	3
II	Подготовка похода	6	3	9	18
III	Обязанности членов туристской группы	3	0	9	12
IV	Работа завхоза	3	3	12	18
V	Работа завснара	3	3	6	12
VI	Работа медика	12	6	9	27
VII	Тактика и техника похода	6	6	12	24
VIII	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	6	0	9	15
IX	Психологический климат в группе	3	0	0	3

X	Подведение итогов похода	3	0	0	3
XI	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	15	6	9	30
XII	Организация и проведение туристских слетов	6	6	12	24
XIII	Туристские слеты и соревнования	12	6	9	27
	<b>Итого:</b>	<b>81</b>	<b>39</b>	<b>96</b>	<b>216</b>

### **Содержание программы 3 год обучения**

#### **I. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России (6ч.).**

*Теория:* специфика походов в горно-лесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Закон РФ о туризме. Документы, регламентирующие туристскую деятельность.

#### **II. Подготовка похода (18 ч.).**

*Теория:* правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений 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. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практика:* разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

### **III. Обязанности членов туристской группы (12 ч.).**

*Теория:* обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода.

*Практика:* обязанности хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке.

### **IV. Работа завхоза (18ч.).**

*Теория:* организация питания в походе. Обязанности завхоза.

*Практика:* разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Тестирование.

### **V. Работа заведующего снаряжением (12 ч.).**

*Теория:* снаряжение для пешеходного туризма.

*Практика:* распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Тестирование.

### **VI. Работа медика (27 ч.).**

*Теория:* обязанности медика. Состав походной аптечки. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

*Практика:* первая помощь при травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

### **VII. Тактика и техника категорийных походов (24 ч.)**

*Теория:* тактика одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Техническое оснащение категорийных походов.

*Практика:* техника прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером. Тестирование.

### **VIII. Обеспечение безопасности в походе (15 ч.).**

*Теория:* техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горно-лесной местности. Правила организации движения

в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

*Практика:* спасательные работы на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и самостраховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

#### **IX. Психологический климат в группе (3 ч.).**

*Теория:* принципы подбора участников похода и комплектование группы. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы. Тестирование.

#### **X. Подведение итогов похода (3 ч.).**

*Теория:* анализ работы группы, оформление отчета о походе, краеведческого материала. Возможные формы отчета о походе. Справки о зачете путешествия, присвоение разрядов. Разрядные требования.

### **XI. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) (30 ч.).**

*Теория.* Значение физической подготовки для организма. Начальная специальная подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

*Практика:* Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **XII. Организация и проведение туристских соревнований и слетов (24 ч.).**

*Теория:* разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей.

*Практика:* разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие соревнований, комплектование судей.

Зачетные соревнования.

#### **XIII. Туристские слеты и соревнования (27 ч.)**

*Теория:* положение о соревнованиях по туризму. Положение и программа школьного туристско-краеведческого мероприятия, соревнований по туристскому многоборью. Конкурсная программа.

*Практика:* обеспечение безопасности на соревнованиях. Обязанности руководителя команды, представителя, тренера. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по туристскому многоборью Центра детского творчества

Зачетные соревнования.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

### **Материально-техническое оснащение**

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий
- спортзал для проведения тренировок
- полигон для практических занятий на местности
- туристическое снаряжение:

1.	Веревки	2x50м.,2x40 м.,4x30 м.
2.	Страховочные системы	бшт.
3.	Карабины	50 шт.
4.	Жумары	6шт.
5.	Восьмерки	6 шт.
6.	Компаса	10 шт.
7.	Комплекты спортивных и топографических карт	
8.	Рюкзак - 15 шт.	
9.	Спальный мешок - 15 шт.	
10.	Турковрики - 15 шт.	
11.	Штормовой костюм - 15 пар.	
12.	Рукавицы брезентовые - 15 пар.	
13.	Ботинки туристические (типа "вибрам") - 15 пар.	
14.	Палатки - 5 шт.	
15.	Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.	
16.	Аптечка - 2 набора	
17.	Курвиметр - 2 шт.	
18.	Фонарь - 4 шт.	

• наличие материального оснащения, необходимого для проведения категорийных походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентированию.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания уч. периода	Дата проведения промежуточн	Дата проведения итоговой
1 год	1	01.09	31.05	72	36	144	2	01.09-31.12 09.01-	Декабрь май	

								31.05		
2 год	1	01.09	31.05	108	36	216	2	01.09- 31.12 09.01- 31.05	Декабрь	май
2 год	2	01.09	31.05	108	36	216	2	01.09- 31.12 09.01- 31.05	Декабрь	май

### **Список литературы для преподавателя:**

1. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
6. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
7. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
10. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
11. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
13. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
15. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
16. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
17. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
18. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
19. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
20. Растворгусев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
21. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
22. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
23. Туристская игротека, под ред. Константина Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
24. Штурмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
25. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.

26. Энциклопедия туриста. М., 1993

#### **Список литературы для учащихся**

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Растворгувев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.