

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от «08» 09 2021 г.

 Е.В.Махова

Протокол № 1

 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Лыжный туризм»**

Автор-составитель:

Симагин Виктор Фёдорович

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 8-17 лет

г. Новотроицк, 2021 г.

## Пояснительная записка

Учебно-воспитательный процесс в начальной школе, требует от ребенка в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира.

Цель программы состоит в развитие двигательной, функциональной и познавательной активности. В укреплении здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристическо-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- единство физического и духовного в развитии личности

### **Задачи:**

- 1 Обучить умению и навыкам в лыжном туризме.
- 2 Сформировать модель здорового образа жизни.
- 3 Воспитать веру неограниченные возможности человека и желание их раскрыть.

### **Актуальность программы:**

- 1 Малая физическая подвижность учащихся.
- 2 Экологическая загрязненность города.
- 3 Рост бездуховности.

Путешествия на лыжах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход на лыжах, с каждым годом увеличивается.

В лыжном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа подготовки туристов – лыжников рассчитана на учащихся 8-17 лет. Она составлена с учетом использования лыж как основного и наиболее доступного вида спортивного инвентаря, рекомендуемых для походов со школьниками, и предусматривает приобретения учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении лыжного путешествия.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на два учебных года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий 1 категории сложности после первого года обучения и 2 категории сложности после второго и третьего года обучения.

Подготовка туристов лыжников может также осуществляться и на базе передвижного или стационарного туристического лагеря.

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов – лыжников. Основная задача путешествия – отработка туристами технических навыков, приобретения опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму. Успех проведения туристического путешествия во многом зависит от того, насколько она тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов. В период

подготовки руководитель должен лично убедиться , что все участники будущего путешествия владеют лыжами и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном лыжном путешествии.

Учебная работа по подготовки туристов-лыжников должна проводиться на теоретических и практических занятиях , а также одно, двух, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель (педагог , инструктор), привлекая остальных специалистов. Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию , которые составляет руководитель кружка в зависимости от конкретных условий работы.

По завершению учебного процесса учащимся может быть присвоено знание младшего инструктора по лыжному-туризму при условии выполнения дополнительных требований предусмотренных программой подготовки младших инструкторов туризма.

#### **Результаты программы.**

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2 раз в течении каждого года занятий ) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики.

Тестирование занимающихся с целью наблюдения и контроля над влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм. Отслеживания динамики развития функциональных , физических и творческих способностей детей. Также наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивности и продолжительности нагрузок , а также поможет при разработке совместно с семьей и школой личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

**Учебно-тематический план  
( первый год обучения )**

№ п/п	Наименование тем и разделов	К		
		Всего	Теория	Практика
1	Российский массовый туризм.	4	2	2
2	Туристические возможности родного края для лыжных путешествий	12	2	10
3	Особенности лыжного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	16	4	12
4	Снаряжение для лыжного путешествия	32	2	30
5	Питание в лыжном путешествии	10	2	8
6	Привалы и ночлеги	12	2	10
7	Типография и ориентирование на местности	16	4	12
8	Техника движения . Естественные и искусственные препятствия	32	2	30
9	Тактика лыжного путешествия.	32	2	30
10	Обеспечения безопасности в лыжном путешествии	32	2	30
11	Гигиена туриста-лыжника и доврачебная помощь в походе	6	2	4
12	Краеведческая , общественно-полезная работа в походе	10	2	8

13	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности	-----	-----	-----
	ИТОГО	216	28	188

## Программа (первый год обучения)

### 1. Российский массовый туризм.

Чем интересны и полезны лыжные путешествия. Цель и задачи юношеского туризма в России : воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков , развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и т.д. Их особенности , преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России» .Разрядные требования по туризму.

Туристская лыжня – секция в школе учреждения дополнительного образования.

### 2. Туристические возможности родного края для лыжных путешествий

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края . Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты одно, двух, трехдневных походов, многодневных и категорийных лыжных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

### 3. Особенности лыжного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.

Специфика лыжных путешествий их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе . Подготовка в проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районах путешествия. Разработкам маршрута. Запасные варианты  
Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка навыков, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.

### 4. Снаряжение для лыжного путешествия

Подготовка и походного оборудования. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза. Спасательные средства и их хранения.

### 5. Питание в лыжном Путешествии.

Значения правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор Продуктов питания во время лыжных путешествий. Режим питания в походе в калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранения продуктов в лыжном путешествии.

Учет расхода продуктов

**Практические занятия.** Составления походного меню и раскладках продуктов.

Приготовления пищи в, походных условиях

### 6. Привалы и Ночлеги.

Привалы на берегу, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдения гигиенических правил на привалах и, ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

**Практические задания.** Выбор места для лагеря планировка, Заготовка топлива, установка палаток, разведение кострой.

### **7. Топография и, ориентирование на местности.**

Виды; карт и основные сведения о карте; масштаб, условные знаки, рельеф и способы его изображения. Чтение карты и работа с ней: ориентирования, измерения расстояний. Копирование. Строение карт, хранения карт в пути. Составления схем. Вычерчивание, маршрутных лент, Компас. Магнитное склонения. Ориентирования на местности: по карте, компасу и местным предметами по небесным светилам. Способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составления схемы их прохождения. Составления схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

**Практические занятия.** Работа с картой - ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

### **8 Техника движения. Естественные и искусственные препятствия.**

Способы преодоления естественных препятствий (заросли встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий(мосты). Обеспечения безопасности при прохождении препятствий.

**Практические задания.** Выполнения различных маневров Отработка техники преодоления естественных препятствий.

### **9. Тактика лыжного путешествия.**

Понятие о тактике в лыжном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Связь и сигнализация. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий.

**Практические задания..** Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях лыжного похода. Проведение разведки препятствий.

### **10. Обеспечение безопасности в лыжном путешествии .**

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в лыжном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Пред походная проверка снаряжения профилактический, осмотр их в походе. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Обязательность походной тренировки в аварийной обстановке. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий.

**Практические занятия.** Тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

### **11. Гигиена туриста – лыжника и доврачебная помощь в походе.**

Личная Гигиена туриста – лыжника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечения в условиях лыжного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, Повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, Растяжении, переломе, отравлении. Состав медицинской аптечки для водного похода.

**Практические занятия.** Нанесение повязок. Отработка, приемов, искусственного дыхания, Транспортировка пострадавшего.

### **12. Краеведческая, общественно полезная работа в походе.**

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края, Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение, дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование) Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и

внешкольного учреждения , порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в республиканских и всероссийских экспедициях.

**Практические занятия.** Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

**Учебно-тематический план  
( второй - третий год обучения )**

№ п/п	Наименование тем и разделов	К		
		Всего	Теория	Практика
1	Российский массовый туризм.	4	2	2
2	Туристические возможности родного края для лыжных путешествий	18	4	14
3	Особенности лыжного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	42	6	36
4	Снаряжение для лыжного путешествия	62	4	58
5	Привалы и ночлеги	18	4	14
6	Типография и ориентирование на местности	37	8	29
7	Техника движения и преодоления препятствий	34	4	30
8	Тактика лыжного путешествия	30	4	26
9	Обеспечения безопасности в лыжном путешествии	42	5	37
10	Доврачебная медицинская помощь	9	4	5
11	Составление отчета о туристическом путешествии	14	4	10
12	Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности	14	4	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>

**Программа  
(второй и третий год обучения)**

**1.Российский массовый туризм.**

Краткие сведения из: истории развития туризма в России. Правила организации самостоятельных путешествий на территории России. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

Роль отделов народного образования, детских станций юных туристов , учреждений дополнительного образования в развитии туризма.

**Практические занятия.** Оформление документов похода(заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Оформление разрядов.

**2.Туристические возможности родного края для лыжных путешествий.**

Обзор литературы о родном крае.



**Практические занятия.** Разработка рекомендуемых маршрутов лыжных одно, двух, трехдневных путешествий, многодневных и категорийных лыжных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

### **3. Особенности лыжного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.**

Специфика лыжных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: препятствия, метеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

**Практические занятия.** Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута лыжного путешествия, 2 категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

#### **4. Снаряжение для лыжного путешествия.**

Подготовка, ремонт лыжного инвентаря перед сложным лыжным путешествием.

**Практическое задание.** Подготовка лыж и др. инвентаря к сложному путешествию.

#### **5. Привалы и ночлеги**

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для бивака.

**Практическое задание.** Выбор места для лагеря, его планирование, установка палаток, заготовка топлива, разведения костров.

#### **6. Типография и ориентирование на местности.**

Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные типографические знаки, рельеф и способы его изображения. Чтение карт и работа с ней: ориентирование, измерения расстояния, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание, маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компас и местным предметам по небесным светилам. Способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составления схемы их прохождения. Составления схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

**Практическое задание.** Работа с картой – ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

#### **7. Техника движения и преодоления препятствий.**

Техника преодоления естественных и неестественных препятствий.

**Практическое задание.** Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления.

#### **8. Тактика лыжного путешествия**

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

**Практическое задание.** Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствий. Проведение разбора пройденного пути.

#### **9. Обеспечения безопасности в лыжном путешествии**

Безопасность – основное требование, ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безопасность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное

изменение погоды. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпосредственные меры предупреждения опасности, проверка снаряжения. Меры предупреждения опасности в путешествии: спасательных средств и другого снаряжения, ремонт их. Осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в лыжном путешествии выход из них.

**Практическое задание.** Тренировки в «аварийной обстановке с применением спасательных средств».

#### **10. Доврачебная медицинская помощь**

Первая помощь при травмах возможных в лыжных путешествиях и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.

**Практическое задание.** Обработка, наложение повязок и шин. Отработка искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

#### **11. Составление отчета о туристическом путешествии.**

Формы отчетов о туристическом путешествии. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы, сведения по организованным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

### **Учебно-тематический план ( четвертый год обучения )**

№ п/п	Наименование тем и разделов	К		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская лыжная подготовка</b>			
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4
1.2.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	14	2	12
1.3.	Питание в лыжном туристическом походе	5	1	4
1.4.	Подготовка к лыжному походу, соревнованиям	48	4	44

1.5.	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировках.	6	2	4
1.6.	Соревнования по туризму	18	4	14
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	20	4	16
2.2.	Спортивная и топографическая карта	10	4	6
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	6	2	4
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	30	3	27
2.5.	Соревнования по ориентированию	20	2	18
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев.	8	2	6
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>			
4.1.	Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом	2	2	-
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	18	6	12
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Общая физическая подготовка.	50	-	50
5.2.	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование, походы	59	11	48
	Итого	324	53	271

**Программа  
(четвертый год обучения)**

**1. Туристическая лыжная подготовка.**

**1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

**Практические занятия.**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

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

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

#### **Практические занятия.**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

#### **1.3 Питание в лыжном туристском походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

#### **Практическое занятие.**

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

#### **1.4 Подготовка к лыжному походу, тренировке.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

#### **Практическое занятие.**

Разработка маршрута похода.

#### **1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.**

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

#### **Практическое занятие.**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.6 Соревнования по туризму.**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

#### **Практическое занятие.**

Участие в соревнованиях.

## **2 Топография и ориентирование.**

### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования.**

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

#### **Практическое занятие.**

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

### **2.2 Спортивная и топографическая карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

#### **Практическое занятие.**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

### **2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.**

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

#### **Практическое занятие.**

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

### **2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

#### **Практическое занятие.**

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

### **2.5. Соревнования по ориентированию.**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

#### **Практическое занятие.**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение.**

### **3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

#### **Практическое занятие.**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

## **4 Обеспечение безопасности.**

### **4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом.**

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

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

#### **Практическое занятие.**

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

### **4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

#### **Практическое занятие.**

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

### **5.1 Общая физическая подготовка.**

#### **Практические занятия.**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

### **5.2 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. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. 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 «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

К концу четвертого года обучения предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- навыки беглого чтения карты;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история края, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- приемы наложения шин.

К концу четвертого года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- сворачивать лагерь без помощи руководителя;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- бегло читать карту;
- работать с картами различного масштаба;
- накладывать шины;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки.

**Учебно-тематический план  
( пятый год обучения )**

№ п/п	Наименование тем и разделов	К		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка Лыжный туризм</b>			
1.1.	Нормативные документы по туризму	6	2	4
1.2.	Усовершенствование туристического снаряжения	4	2	2
1.3.	Организация туристического быта в экстремальных ситуациях	8	2	6
1.4.	Подготовка к лыжному походу, соревнованиям	42	3	39
1.5.	Подведение итогов похода, составление отчетов	5	1	4
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	8	2	6
1.7.	Соревнования по лыжному туризму	22	-	22
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	12	3	9
2.2.	Топографическая съемка местности	10	4	6
2.3.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	30	3	27
2.4.	Соревнования по ориентированию	18	-	18
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев. Изучение районов походов.	6	2	4
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>			
4.1.	Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом	2	2	-
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	2	2	-

4.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	20	2	18
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
5.1.	Общая физическая подготовка.	40	-	40
5.2.	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка, ориентирование, походы	55	9	46
<b>6.</b>	<b>Инструкторская подготовка</b>			
6.1.	Начальная судейская подготовка	24	12	12
	Итого	324	53	271

### Программа (пятый год обучения)

#### **1. Туристическая подготовка. Лыжный туризм.**

##### **1.1. Нормативные документы по туризму**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Разрядные требования по спортивному туризму – дистанции, лыжные. «Регламент по туризму спортивному – дистанции лыжные».

##### **1.2 Усовершенствование туристского снаряжения.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям эксплуатации. Конструкции и изготовление чехлов для пил, топоров, котлов

##### **Практические занятия.**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

##### **1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление навесов, шалашей, укрытий.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

##### **Практические занятия.**

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

##### **1.4. Подготовка к лыжному походу, соревнованиям.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

##### **Практическое занятие.**

Разработка маршрутов для проведения походов. Тренировки на полигоне перед соревнованиями по технике лыжного туризма.

##### **1.5. Подведение итогов походов, составление отчетов.**

Анализ действий группы по проведенным походам.

##### **Практическое занятие.**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчетов о проведенных походах.

##### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий.**



Переправы через реки. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

#### **Практическое занятие.**

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

#### **1.7. Соревнования по лыжному туризму.**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Подготовка дистанций к соревнованиям.

#### **Практическое занятие.**

Участие в соревнованиях, судейство соревнований.

### **2. Топография и ориентирование.**

#### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования.**

Местность, её классификация, изображение рельефа. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на длинных отрезках. Ориентирование с использованием мелких форм рельефа.

#### **Практическое занятие.**

Выездные тренировки и соревнования на картах разного масштаба.

#### **2.2. Топографическая съемка местности.**

Маршрутная глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Техника снятия величин, измерение отрезков, отображение объектов по взятым азимутам.

#### **Практическое занятие.**

Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

#### **2.3. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом, движение по азимуту.

#### **Практическое занятие.**

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

#### **2.4. Соревнования по ориентированию.**

#### **Практическое занятие.**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение.**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев, изучение районов похода.**

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

#### **Практическое занятие.**

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх. Составление отчетов о походах.

### **4. Обеспечение безопасности.**

#### **4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным туризмом.**

#### **4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание от группы одного или нескольких человек; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала, снаряжения; нехватка продуктов питания; заболевание или травма участника похода; стихийные бедствия в районе похода.

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода; слабое изучение района похода; просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода: выход на маршрут в измененном составе группы; изменение маршрута в сторону усложнения; отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их прохождения; нарушение техники страховки и самостраховки; отсутствие контроля за ориентированием на маршруте; неверный выбор места привала, ночлега; слабая дисциплина в группе, конфликты.

#### **Практическое занятие.**

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

### **4.3 Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобной стоянки или к населенному пункту.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая система сигнализации.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких участников группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропинках. Организация поиска: определение контрольного времени, направления движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения; оказание экстренной помощи нуждающимся; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

#### **Практическое занятие.**

Выкладывание сигналов бедствия.

### **4.4 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Остановка кровотечений из носа, из десны, из легких.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы – «рот в рот», «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

#### **Практическое занятие.**

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

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

### **5.1. Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия.**

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

### **5.2. Специальная физическая подготовка. Соревнования, походы, лыжная 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. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. 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 «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

## **6. Инструкторская подготовка**

### **6.1. Начальная судейская подготовка**

Правила туристских соревнований (по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию). Классификация соревнований.

Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Состав оргкомитета, составление и утверждение положения, составление плана подготовки и проведения мероприятия.

Положение о слете, туристских соревнованиях.

Права и обязанности судей, состав судейской коллегии.

Охрана природы при проведении слетов, соревнований.

Медицинское обеспечение.

Обеспечение безопасности туристских соревнований. Организация судейской страховки на этапах.

Организация старта-финиша.

Работа секретариата в период подготовки и проведения соревнований.

Подготовка дистанций соревнований.

Организация судейства этапов.

Организация и проведение конкурсов.

Методика судейства соревнований по избранному виду туризма.

### **Практическое занятие.**

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Работа в составе бригад старта – финиша.

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

Участие в выборе места соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

К концу пятого года обучения предполагается, что дети будут знать:

- нормативные документы по технике пешеходного туризма;
- некоторые пункты и разделы «Регламента по спортивному туризму»
- требования к туристскому снаряжению;
- основные требования к организации привала и бивака в экстремальной ситуации;
- организация укрытий;
- способы добывания огня без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- требования к созданию отчета о походе;
- тактику и технику преодоления препятствий в экстремальных ситуациях;
- организация судейства некоторых технических этапов;
- навыки беглого чтения карты;
- маршрутную глазомерную съемку местности;
- история края, события, происходившие на его территории;

- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- остановка кровотечений;
- приемы наложения шин, оказание первой помощи пострадавшему;
- основные требования к подготовке и проведению соревнований.

К концу пятого года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- работать с «Регламентом на пешеходных дистанциях»;
- усовершенствовать личное, групповое и специальное снаряжение для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать укрытия в экстремальных условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- подготовиться к походу;
- составлять отчет по походу;
- преодолевать препятствия в экстремальных ситуациях, используя специальное снаряжение;
- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- выполнять маршрутную глазомерную съемку местности;
- определять причины возникновения экстремальных ситуаций;
- находить выход при потере ориентировки;
- подавать сигналы бедствия;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- изготавливать транспортировочные средства;
- организовывать любые виды страховки.

Совершение категорийного похода, выполнение разрядов по спортивному ориентированию.

## Литература

### Основная учебная литература

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
6. Окишев П. А. Основы туризоведения. Томск, 2005.
7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

### Дополнительная учебная литература

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
12. Крачило Н. П. Основы туризоведения. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.