

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована  
Методическим советом  
Протокол  
От «03» 09 20 18 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
«Станция юных туристов»  
Т.С. Клименко  
« 05 » 09 20 18 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Туристы - проводники»  
туристско–краеведческой направленности**

для детей 15 - 18 лет  
срок реализации: 2 года

Составитель:  
Игнашкин Е.С., педагог  
дополнительного образования

г. Черногоorsk - 2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» является модифицированной (адаптированной). Основана на программе «Туристы-проводники», подготовленной как типовая Центром Детско-юношеского туризма и краеведения Минобрнауки России, автора Константинов Ю.С. (2004г.)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Туристы – проводники».

**Актуальность:** Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирование ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности. Кроме этого, учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе подростком своей будущей профессии.

**Новизна программы** прослеживается в том, что занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

**Педагогическая целесообразность:** Любой человек, входя в различные социумы, объединения, выполняет в них определенные социальные роли, которые объективно обусловлены системой ценностей данного социума. Сущность личностно-ориентированного подхода к социальному взаимодействию учащихся детей заключается в том, что каждый ребенок находится в системе ролей и осваивает их на основе динамики мотивационной сферы, но в каждый конкретный момент выполняет только некоторое множество ролей. Важно также, что в программе реализуются идеи педагогики сотрудничества, она составлена с учётом современных психолого-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой и поисково-спасательной деятельности, является практико-ориентированной.

**Цели:**

- Овладение основными навыками туризма, ориентирования и краеведения;
- Формирование умений и навыков организации и проведения туристского путешествия.

**Задачи:**

- Обучать основам техники и тактики пешеходного туризма, ориентирования, лыжного туризма;

- Формировать умения и навыки в разработке маршрута путешествия, подборе картографического материала;
- Обучать правилам безопасности и проведению природоохранных мероприятий;
- Способствовать изучению родного края;
- Учить взаимовыручке, самостоятельному принятию решений.

Срок реализации программы 2 года.

Уровень обученности: базовый.

Возраст обучающихся: 15-18 лет.

**Отличительные особенности программы:** содержание разработано с учетом местных условий и особенностей; учащиеся научатся самостоятельно разрабатывать маршрут туристского путешествия, подбирать картографический материал, оформлять необходимую документацию.

**Содержание программы** разработано в соответствии с типовой программой, с изменением количества тем и часов. В содержание программы введен раздел 7 – «Преодоление естественных препятствий» (1 год обучения: 14 часов; 2 год обучения: 20 часов), что обосновано необходимостью изучения тем для участия учащихся в туристских слетах. Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка» расширен темой «Элементы лыжного туризма» (в 1-ый год обучения – до 18 часов, а во 2-ой год обучения – до 28 часов), что дает возможность учащимся обучиться основным элементам лыжной техники и участвовать в соревнованиях по лыжному туризму. Учебный предмет является практико-ориентированным. Проведение практических занятий предусмотрено на местности (стадионе, городском парке, территории учреждения, территории школы), в походах, туристско-краеведческих экскурсиях.

**Количественный состав учащихся в группах:**

1 год: 18-20 человек; 2 год: 18-20 человек.

**Занятия проводятся:**

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин, с перерывом 10 мин.); 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин, с перерывом 10 мин.)

**Учебно-тематический план рассчитан:**

1-й год: 144 часов, в том числе теоретических – 40 часа, практических – 104 часа.

2-й год: 216 часов, в том числе теоретических – 28 часа, практических – 188 часа.

В процессе обучения предполагается использование методов обучения: наглядный метод (использование фотоматериалов, рисунков, карт, образцов), игровой метод (проведение различных игр, игр-конкурсов, игр-эстафет), метод наблюдения (проведение фото-, видеосъемка), практический (упражнения, тренировки). Предполагается проведение форм занятий: беседа, экскурсия, учебно-тренировочное занятие, занятия-соревнования, занятия – конкурсы, занятие-маршрут.

Основные формы контроля: проведение тест-заданий, викторин, опрос по темам занятий, обсуждение результатов соревнований в группе, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации образовательной программы: тест, поход, соревнование, туристический слет.

## Ожидаемый результат

знать	уметь
1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы пешеходного туризма;</li> <li>- основы лыжного туризма;</li> <li>- правила ТБ на занятиях по видам туризма;</li> <li>- перечень личного и группового снаряжения;</li> <li>- меры безопасности при обращении с огнем, при проведении занятий, экскурсий;</li> <li>- туристские должности;</li> <li>-основные туристические узлы;</li> <li>- топографические знаки;</li> <li>-состав медицинской аптечки;</li> <li>- основные правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;</li> <li>- заповедные места Хакасии;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составить перечень личного и группового снаряжения;</li> <li>- применять специальное туристское снаряжение;</li> <li>- обустривать бивак, с соблюдением экологических требований;</li> <li>- вязать и применять туристские узлы;</li> <li>- пользоваться компасом;</li> <li>-назвать сходства и отличия основных символов страны и республики.</li> </ul>
2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к оформлению походной документации;</li> <li>- правила разработки маршрута путешествия;</li> <li>- природоохранные мероприятия в полевых условиях;</li> <li>- основные достопримечательности Хакасии.</li> <li>-требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению;</li> <li>- основные требования к месту привала и бивака;</li> <li>условные топографические знаки;</li> <li>- правила пользования компасом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять работу по туристским должностям;</li> <li>- составить график движения в походе;</li> <li>- подбирать картографический материал для туристского путешествия;</li> <li>- разрабатывать маршрут похода;</li> <li>- читать топографическую карту;</li> <li>- проходить маршрут по азимуту;</li> <li>- оказывать доврачебную помощь.</li> <li>-наложить ватно-марлевую повязку, обработать рану;</li> <li>-передвигаться при помощи азимута</li> </ul>

**Учебно-тематический план**  
1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
1.1.	Виды туризма.	4	4	-
1.2	Туристское снаряжение	14	10	4
1.3	Организация туристского быта	14	8	6
1.4	Туристские узлы	12	-	12
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
2.1	Элементы лыжного туризма	18	-	18
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
3.1	Основы топографии	10	4	6
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
4.1	Мой край, мой город	4	4	-
4.2	Туристские возможности родного края	8	4	4
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-
5.2	Походная медицинская аптечка	2	-	2
5.3	Формирование походной медицинской аптечки	2	-	2
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	10	2	8
<b>6</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
6.1	Основы ориентирования	24	2	22
<b>7.</b>	<b>Преодоление естественных препятствий</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
7.1	Знакомство с индивидуальной страховочной системой	2	-	2
7.2	Туристская полоса препятствий	12	-	12
<b>8.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
8.1	Физические упражнения в туризме	2	-	2
8.2	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2
8.3	Спортивно-туристские эстафеты	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>

**Учебно-тематический план**  
2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>
1.1.	Виды туризма.	4	4	-
1.2	Туристское снаряжение	18	-	18
1.3	Организация туристского быта	28	8	20
1.4	Туристские узлы	20	2	18
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
2.1	Элементы лыжного туризма	28	-	28
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
3.1	Топография	14	-	14
3.2	Обязанности туриста- проводника	10	2	8
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
4.1	Родной край, его природные особенности	2	2	-
4.2	Известные земляки	2	2	-
4.3	Военная история Черногорска	2	-	2
4.4	Туристские возможности родного края	12	2	10
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
5.1	Личная гигиена туриста	8	2	6
5.2	Первая доврачебная помощь	14	-	14
<b>6</b>	<b>Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
6.1	Ориентирование	6	-	6
6.2	Способы ориентирования	20	4	16
<b>7.</b>	<b>Преодоление естественных препятствий</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
7.1	Индивидуальная страховочная система	2	-	2
7.2	Туристская полоса препятствий	18	-	18
<b>8</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
8.1	Физические упражнения в туризме	2	-	2
8.2	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2
8.3	Подвижные народные игры	2	-	2
8.4	Туристские эстафеты	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

# Содержание программы

1 год обучения

## Раздел 1. Основы туристской подготовки (44 часа)

### *Тема 1.1* Виды туризма.

Характеристика видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автомобильный, спелеотуризм. Техника безопасности в туризме. История развития туризма в Хакасии: первые туристские слеты. Рассказ о Марке Живило. Интересные туристско–краеведческие маршруты.

### *Тема 1.2* Туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом туристическом снаряжении (личное снаряжение: рюкзак, одежда, предметы гигиены; групповое снаряжение: палатка, компас, карта, аптечка, костровое имущество; специальное снаряжение). Укладка вещей в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, устройство. Снаряжение для ведения краеведческих наблюдений. Специальное туристское снаряжение: индивидуальная страховочная система, жумар, «восьмерка».

Практика:

- укладка рюкзака;
- подгонка снаряжения;
- ремонт снаряжения;
- установка палатки, размещение вещей;
- игра – состязание «Готовим снаряжение»;

### *Тема 1.3* Организация туристского быта

Основные требования к месту привала и бивака. Меры безопасности при обращении с огнем. Охрана природы, утилизация отходов. Костры: дымовые, жаровые и пламенные, использование их. Костровое хозяйство. Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Общая характеристика естественных препятствий. Порядок движения туристской группы.

Практика:

- составление меню;
- установка палатки;
- организация бивачных работ

### *Тема 1.4* Туристские узлы

Узлы разного назначения (удавка, схватывающий, стремя, восьмерка, прямой, схватывающий, булинь). Использование узлов в туризме.

Практика:

- вязание узлов различного назначения.

## Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (18 часов)

### *Тема 2.1* Элементы лыжного туризма

История лыжного спорта. Квалификация лыж по видам спорта. Техника безопасности при лыжных занятиях. Установка и подборка лыжного инвентаря. Основы техники передвижения на лыжах: Лыжный ход: попеременный, одновременный. Спуск в основной стойке. Спуск с поворотом, торможением. Правила падения. Подъем различными видами. Повороты и торможение. Хранение лыж.

Практика:

- бег по учебному кругу 300 – 500 м с отработкой лыжных ходов;
- эксплуатация лыжной пирамиды;
- подвижные игры с использованием лыж;
- бег по лыжне.

## Раздел 3. Топография и ориентирование (10 часов)

### *Тема 3.1* Основы топографии

Основные сведения о топографических картах. Отличие топографической карты от спортивной. Условные топографические знаки. Изучение топографических знаков по группам. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика:

- упражнения на запоминание топографических знаков;
- игры – эстафеты «Рисуем условными знаками»;

- топографический диктант

#### **Раздел 4. Краеведение (12 часов)**

##### **Тема 4.1** Мой край, мой город

Административное устройство Хакасии. Символы РХ. Особенности природных зон. Животный и растительный мир. Заповедные зоны республики. Н.Ф. Катанов – первый ученый – хакас. В.А. Баландина- основательница будущего города у Черной горы. Наши земляки – герои Великой Отечественной войны.

Практика:

- творческая работа о земляках

##### **Тема 4.2** Туристские возможности родного края

Обзор достопримечательных мест Хакасии. Памятники древней культуры (Салбыкский курган, Боярская писаница, Оглахты). Знакомство с туристско–краеведческими маршрутами станции юных туристов. Выявление экскурсионных объектов на карте города Черногорска.

Практика:

- сбор краеведческого материала;
- описание по карте древних памятников и экскурсионных объектов;
- нанесение на контурную карту достопримечательных мест туристских маршрутов.

#### **Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)**

##### **Тема 5.1** Личная гигиена туриста

Значение личной гигиены туриста. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания.

Практика:

- разучивание комплекса физических упражнений на каждый день

##### **Тема 5.2** Походная медицинская аптечка

Медицинская аптечка: набор медикаментов, назначение препаратов, транспортировка аптечки. Срок годности медикаментов, их упаковка.

Практика:

- игровая ситуация «Назначение медицинских препаратов»

##### **Тема 5.3** Формирование походной медицинской аптечки

Практика:

- формирование аптечки

##### **Тема 5.4** Оказание первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение походного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при переломах, вывихах, растяжениях. Использование лекарственных растений при походном травматизме. Действия при укусах насекомых. Приемы транспортировки пострадавшего. Положение пострадавшего при транспортировке.

Практика:

- бинтование условных ран;
- наложение повязки;
- оказание первой медицинской помощи условно пострадавшему;
- действия при укусе клеща;
- определение условного заболевания по симптомам;
- изготовление средств транспортировки из подручного материала

#### **Раздел 6. Топография и ориентирование (24 часа)**

##### **Тема 6.1** Основы ориентирования

Устройство компаса, назначение. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Азимут. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Виды ориентирования. Ориентирование с помощью топографической карты. Особенности ориентирования в различных условиях. Ориентирование по местным предметам. Использование легенды в ориентировании. Ориентирование по выбору. Выбор наиболее короткого пути. Нанесение КП на карту.

Практика:

- взятие азимута на предмет;
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту;
- прохождение мини-маршрута (в заданном направлении, по выбору);
- соревнования для начинающих « Ориентирование по легенде»



## **Раздел 7. Преодоление естественных препятствий (14 часов)**

### **Тема 7.1** Знакомство с индивидуальной страховочной системой

Индивидуальная страховочная система. Грудная и беседочная часть. Блокировка. Карабины. Практика:

- подгонка индивидуальной страховочной системы.

### **Тема 7.2** Туристская полоса препятствий

Основные этапы туристической техники и правила их прохождения. Механические карабины и карабин – автомат. Особенности использования разных карабинов. Порядок пристегивания и отстегивания. Взаимопомощь членов команды при прохождении этапов. Особенности маятниковой переправы (срыв, заступ и т.д.). Особенности переправы по заболоченному участку с использованием кладей и жердей. Особенности подъема перехватом (неправильное положение рук, касание коленом земли и т.д.). Особенности спуска по склону (спуск коромыслом : неправильное положение рук, касание коленом земли, потеря снаряжения). Выбор места для бивака (обязательные и желательные требования). Организация и ход бивачных работ. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Способы преодоления естественных препятствий при помощи верёвки. Особенности приготовления пищи на костре. Оборудование места для приёма пищи.

Практика:

- подгонка индивидуальной страховочной системы;
- прохождение параллельной, навесной переправы;
- прохождение этапа «спуск и подъем»;
- преодоление условного заболоченного участка с использованием кладей и жердей;
- соревнования в группе на индивидуальное прохождение;
- конкурс «Лучший бивак».

## **Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)**

### **Тема 8.1** Физические упражнения в туризме

### **Тема 8.2** Подвижные игры и эстафеты

### **Тема 8.3** Спортивно–туристские эстафеты

Значение физической подготовки туриста. Подвижные игры, туристские эстафеты в физической подготовке туриста.

Практика:

- проведение спортивно–туристских эстафет;
- проведение спортивно–туристских эстафет с подвижными народными играми.

# Содержание программы

## 2 год обучения

### Раздел 1. Основы туристской подготовки (70 часов)

#### **Тема 1.1** Виды туризма.

Виды туризма: пешеходный, спелеотуризм, экологический туризм. Туристские традиции МБОУ ДО «Станция юных туристов. Техника безопасности в туризме. Чепелюк Л.И.- турист-энтузиаст. Из истории путешествий по местам, связанным с именем А.П.Гайдара.

#### **Тема 1.2** Туристское снаряжение

Требования к личному и групповому туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации. Комплектование группового снаряжения. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, устройство. Простейшие укрытия, тенты. Снаряжение для ведения краеведческих наблюдений. Специальное туристское снаряжение: страховочные системы, репшнуры, альпеншток.

Практика:

- подгонка снаряжения;
- комплектование личного и группового снаряжения;
- ремонт, усовершенствование снаряжения;
- установка палатки, размещение вещей;
- изготовление простейших укрытий

#### **Тема 1.3** Организация туристского быта

Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Костровое хозяйство. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Меры безопасности при обращении с огнем. Охрана природы, утилизация отходов. Выполнение природоохранных мероприятий. Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Возможности использования «природной кладовой»: орехи, ягоды и т.д. Туристские должности в группе. Туристские слеты: условия проведения, основные разделы правил проведения. Общая характеристика естественных препятствий. Порядок движения туристской группы.

Практика:

- игровой марафон « Меню туриста и дары природы»;
- игра – состязание «Готовим снаряжение»;
- эстафеты «Преодолевая препятствия до бивака»;
- конкурс «Лучший бивак»;
- проведение экологического десанта

#### **Тема 1.4** Туристские узлы

Узлы разного назначения (удавка, схватывающий, стремя, восьмерка, прямой, схватывающий, булинь). Использование узлов, особенности вязания.

Практика:

- вязание узлов различного назначения;
- конкурсы «Узелок на память».
- вязание узлов различного назначения в контрольное время

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)

#### **Тема 2.1** Элементы лыжного туризма

Особенности лыжного туризма. Техника безопасности при лыжных занятиях. Предупреждение травматизма на лыжном маршруте. Профилактика травм. Профилактика простудных заболеваний. Установка и подборка лыжного инвентаря. Основы техники передвижения на лыжах. Лыжный ход: попеременный, одновременный. Спуск в основной стойке. Спуск с поворотом, торможением. Правила падения. Подъем различными видами. Повороты и торможение. Повороты на месте и в движении. Хранение лыж.

Практика:

- бег по учебному кругу 300 – 500 м с отработкой лыжных ходов;
- подвижные игры с использованием лыж;
- отработка одновременного способа ходьбы;
- отработка попеременного способа ходьбы;
- отработка спусков и подъемов;
- отработка поворотов и торможений;

- прохождение лыжного маршрута;
- бег по лыжне

### **Раздел 3. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника (24 часа)**

#### **Тема 3.1** Топография

Основные сведения о топографических картах. Отличие топографической карты от спортивной. Условные знаки: населенные пункты, растительный покров, гидрография, дорожная сеть местные предметы. Изучение топографических знаков по группам. Изображение рельефа на топографической карте и спортивной карте. Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карта. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте.

Практика:

- упражнения на запоминание топографических знаков;
- упражнения на изображение различных форм рельефа;
- игры–эстафеты «Рисуем условными знаками»;
- «Топографическое путешествие»;
- конкурс «Определение географических и прямоугольных координат»

#### **Тема 3.2** Обязанности туриста- проводника

Кто такой турист–проводник (штурман). Роль проводника в путешествии. Знаменитые проводники- герои литературных произведений (Дерсу Узала). Подбор и хранение картографического материала. Изучение района путешествия. Составление графика движения. Маршрутная глазомерная съемка.

Практика:

- подбор картографического материала;
- разработка маршрута путешествия

### **Раздел 4. Краеведение (18 часов)**

#### **Тема 4.1** Родной край, его природные особенности

Природные особенности родного края. Животный и растительный мир. Заповедные зоны республики. Заповедник «Хакасский».

#### **Тема 4.2** Известные земляки

В.А. Баландина - основательница будущего города у Черной горы.

Практика:

- сбор краеведческого материала;

#### **Тема 4.3** Военная история Черногорска

Военная история родного города. Наши земляки – герои Великой Отечественной войны.

Практика:

- интервью с тружениками тыла

#### **Тема 4.4** Туристские возможности родного края

Обзор достопримечательных мест Хакасии. Памятники древней культуры (Сулекская писаница, Уйбатский чаа-тас). Знаменитые озера Хакасии: озеро Шира, Ивановские озера. Знакомство с туристско-краеведческими маршрутами станции юных туристов: Борус, Бородинская пещера. Выявление экскурсионных объектов на карте города Черногорска.

Практика:

- описание по карте древних памятников и экскурсионных объектов;
- нанесение на контурную карту экскурсионных объектов Хакасии;
- выявление экскурсионных объектов города.

### **Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (22 часа)**

#### **Тема 5.1** Личная гигиена туриста

Значение личной гигиены туриста. Профилактика различных заболеваний. Роль закаливания. Значение систематических занятий физкультурой. Вредные привычки. Медицинская аптечка: набор медикаментов, назначение препаратов, транспортировка аптечки. Срок годности медикаментов, их упаковка. Возможности использования лекарственных растений в туристском путешествии.

Практика:

- формирование аптечки;
- работа с таблицей лекарственных растений

### **Тема 5.2** Первая доврачебная помощь

Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, отравление ядовитыми грибами и растениями. Предупреждение походного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при переломах, вывихах, ранах, кровотечениях. Использование лекарственных растений при походном травматизме. Действия при укусах клеща. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

Практика:

- бинтование условных ран;
- наложение повязки, жгута;
- определение условного заболевания по признакам и оказание медицинской помощи;
- оказание первой медицинской помощи условно пострадавшему;
- изготовление средств транспортировки из подручного материала.

## **Раздел 6. Топография и ориентирование-основа специальной подготовки туриста-проводника (26 часов)**

### **Тема 6.1** Ориентирование

Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Практика:

- упражнения на ориентирование карты и компаса;
- измерение расстояний на местности

### **Тема 6.2** Способы ориентирования

Азимут. Взятие азимута на предмет. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Особенности ориентирования в различных условиях. Ориентирование по местным предметам. Использование легенды в ориентировании. Движение по легенде (подробному описанию пути). Причины, приводящие к потере ориентировки. Поведение членов группы. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Ориентирование по выбору. Эстафетное ориентирование. Выбор наиболее короткого пути. Нанесение КП на карту.

Практика:

- взятие азимута на предмет;
- упражнения на ориентирование карты и компаса;
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту;
- прохождение мини-маршрута (в заданном направлении, по выбору);
- соревнования «Ориентирование по легенде»;
- соревнования «Эстафетное ориентирование»;
- прохождение маршрута по маркированной трассе

## **Раздел 7. Преодоление естественных препятствий (20 часов)**

### **Тема 7.1** Индивидуальная страховочная система

Индивидуальная страховочная система. Грудная и беседочная обвязка. Блокировка. Карабины.

Практика:

- подгонка индивидуальной страховочной системы

### **Тема 7.2** Туристская полоса препятствий

Основные этапы туристической техники и правила их прохождения. Штрафные баллы за ошибки в прохождении этапов. Особенности использования разных карабинов. Взаимопомощь членов команды при прохождении этапов. Особенности маятниковой переправы (срыв, заступ и т.д.). Особенности переправы по заболоченному участку с использованием кладей и жердей. Особенности подъема перехватом (неправильное положение рук, касание коленом земли и т.д.). Особенности спуска по склону (спуск коромыслом: неправильное положение рук, касание коленом земли, потеря снаряжения). Траверс. Выбор места для бивака (обязательные и желательные требования). Организация и ход бивачных работ. Способы преодоления естественных препятствий при помощи верёвки.

Практика:

- индивидуальное и командное прохождение параллельной, навесной переправы;

- навесная переправа с самонаведением;
- индивидуальное и командное прохождение этапа «спуск и подъем»;
- преодоление условного заболоченного участка с использованием кладей и жердей;
- соревнования в группе на индивидуальное прохождение;
- конкурс «Лучший бивак»

## **Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)**

**Тема 8.1** Физические упражнения в туризме

**Тема 8.2** Подвижные игры и эстафеты

**Тема 8.3** Подвижные народные игры

**Тема 8.4** Туристские эстафеты

Значение физической подготовки туриста. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. Самоконтроль. Понятие о спортивной форме. Меры предупреждения переутомления. Подвижные игры, туристские эстафеты в физической подготовке туриста.

Практика:

- выполнение физических упражнений;
- проведение спортивных игр;
- проведение спортивно–туристских эстафет;
- проведение спортивно–туристских эстафет с подвижными народными играми

## Методическое обеспечение

### Учебно-дидактический материал:

Викторина «СЮТур и туристские маршруты»	
Тесты «Узлы»	- 2
Тест «Туризм для новичков»	
Рисунок узлов	
Фотоматериалы	-20
Топографические знаки	-15
Методическая подборка «Топографические знаки»	
Методическая подборка «Ядовитые растения»	
Топографические, спортивные карты	- 2
Контурная карта Хакасии	- 5
Карты Черногорска	- 5
Викторина «Медицинская аптечка»	
Подручный материал	
Образцы медикаментов	- 5
Образцы перевязочного материала	-3
Карты городского парка	-5
Таблица штрафов «Туристский бивак»	
Тематическая подборка народных игр	
Разработка спортивно-туристских эстафет	

### Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение):

Личное туристическое снаряжение	
Предметы личного обихода	
Репшнуры	-10
Секундомер	
Компас	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по темам раздела «Общая и специальная физическая подготовка», «Преодоление естественных препятствий», участия в соревнованиях, слетах используется туристическое снаряжение Станции юных туристов:

Лыжный комплект	- 10
Индивидуальная страховочная система	- 6
Палатка	
Костровое оборудование	
Жумар	
Спусковое устройство	
Основная веревка	
Вспомогательная веревка	
Компостер	
Клади и жерди	- 7

## Рекомендуемая литература

1. Государственный природный заповедник Столбы: научно-популярное издание/ сост. Юшкова С. – Красноярск, 2016
2. Заповедные уголки России. Начальная школа. /сост. Цветков А.В., Шатохина К.Ю. 2-е изд. – М.:ВАКО, 2018
3. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты).- Волгоград:Учитель, 2010
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
7. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008
8. Красная книга России том 4, Животные, растения и грибы Красноярского края – Красноярск, 2016
9. Лушников В.И., Лушников В.В. Полезные навыки. Абакан: РГУ «Хакасское книжное издательство», 2005.
10. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для учителя. Абакан, 2003
11. Памятники истории и культуры Заповедной России - М., 2016
12. Путеводитель по дендрарию /сост. Иванов В.Б. – Садовый, 2012
13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014
14. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
15. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2007
16. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: изд. «Аст», 2004.

## Рекомендуемая дополнительная литература

1. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. – М.: МГФПШК, 2004
2. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия- М.: Народное образование, 2004
3. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для учителя- Абакан, 2003
4. Организация деятельности подростков по изучению, сохранению и развитию старинных усадеб на основе комплексного подхода: по материалам Всероссийского семинара Общероссийского общественного детского экологического движения «Зелёная планета». – М., 2005
5. Персин А.И. Словарь юного краеведа. – М.: ФЦДЮТиК, 2008
6. Тайга глазами зверей и детей. – М.: «Р.Валент», 2005

## Электронные книги:

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2002.
2. Алексеев А. А. Питание в туристическом походе. 2010
3. Алексеев. А.А. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях спортивных турах. М.: 2005.
4. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2008.
5. Гудинин П.К. Туризм спортивный: курс лекций – Витебск, 2017
6. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2008.
7. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
8. Спортивное ориентирование: учеб. пособие/сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009.
9. Теория и методика спортивного туризма: учебник /под. редак. Т.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – М., 2014