

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована  
Методическим советом  
Протокол  
От «03» 09 2018г. № 1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный турист»  
туристско–краеведческой направленности**

для детей 10 - 14 лет  
срок реализации: 2 года

Составитель:  
Назаров Е.В., педагог  
дополнительного образования

г. Черногорск - 2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является модифицированной (адаптированной). Основана на типовой программе «Юные инструктора туризма» подготовленной как типовая Центром детско-юношеского туризма Минобразования России (автор Маслов А.Г., 2005г.)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013№ 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ (от 19.12.2006г. № 06-1844)
- СанПиН (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»

Программа предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединениях «Юный турист».

**Актуальность** программы обусловлена тем, что активные занятия туризмом способствуют формированию здорового образа жизни, туристско-краеведческая деятельность способствует изучению истории, культуры, традиций родного края.

Освоив программу, обучающиеся приобретут основные знания и умения в технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений, оказания первой медицинской помощи, основ инструкторской деятельности в своем объединении, познакомятся с историко-культурными достопримечательностями Хакасии, туристско-краеведческими традициями. Приобретут опыт участия в туристских слетах, соревнованиях и туристско-краеведческих путешествиях, экскурсиях.

**Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Педагогическая целесообразность:** в экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

### **Цель:**

- Овладение основными туристскими знаниями умениями и навыками.

### **Задачи:**

- Обучать основам техники и тактики пешеходного туризма, ориентирования, краеведения;
- Сформировать представления о правилах безопасности и природоохранных мероприятиях;
- Углублять знания по географии, ОБЖ, краеведению.

Возраст учащихся: 10-14 лет.

Сроки реализации программы: 2 года.

Уровень обученности: базовый

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы разработано в соответствии с типовой программой, с изменением количества тем и часов. В содержание учебного курса 1 года обучения введен раздел 6 «Преодоление естественных препятствий»: 14 час.; 2 – год обучения – раздел 7 «Преодоление естественных препятствий»: 20 час, что

обосновано необходимостью изучения тем для участия обучающихся в тур. слетах, в программе которых присутствует данное тематическое содержание. Учебный курс является практико-ориентированным. Практические занятия проводятся на местности (стадионе, парке, территории СЮТур, территории школы), во время проведения туристских мероприятий, походов, туристско-краеведческих экскурсий. При проведении практических занятий используется туристское снаряжение СЮТур. Распределение учебного материала идет последовательно и с учетом сезонов года.

**Количественный состав обучающихся в группах:**

1 год: 18 -20 человек;

2 год: 18-20 человек.

Занятия проводятся:

1 год: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин, с перерывом 10 мин.); 2 год: 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 - 49 часа, практических – 95 часов.

2-й год: 216 часов, в том числе теоретических – 53 часа, практических – 163 часа.

В процессе обучения предполагается использование методов обучения:

Объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, демонстративные материалы, фотоматериалы);

практический метод (упражнения, тренировки); игровой метод (игры подвижные, народные; игры на развитие глазомера, игра – конкурс и пр.).

Форм занятий:

беседа, экскурсия, учебно-тренировочное занятие, занятие – конкурс, занятие – игра и др.

Основные формы контроля: тестирование, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий, выполнение практических заданий в контрольное время.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тест, конкурсы, слет, соревнование.

## Ожидаемый результат

знать	уметь
1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы пешеходного туризма</li> <li>- основы топографии</li> <li>- правила ТБ</li> <li>- способы ориентирования</li> <li>- основные правила соревнований по технике пешеходного туризма и ориентированию;</li> <li>- основы оказания первой медицинской помощи</li> <li>- историю родного края</li> <li>- достопримечательности Хакасии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать групповое, индивидуальное снаряжение</li> <li>- выполнять работу по туристским должностям</li> <li>- применять туристское снаряжение</li> <li>- обустраивать бивак с соблюдением экологических требований</li> <li>- вязать и применять туристские узлы</li> <li>- читать топографическую карту</li> <li>- проходить маршрут по азимуту</li> <li>- оказывать доврачебную помощь;</li> <li>- проводить краеведческие наблюдения</li> </ul>
2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила по ТБ</li> <li>- основы пешеходного туризма</li> <li>- групповое и специальное туристское снаряжение</li> <li>- основные туристские узлы</li> <li>- требования к организации бивачных работ</li> <li>- основные правила организации и проведения соревнований</li> <li>- способы ориентирования</li> <li>- основы начальной инструкторской подготовки</li> <li>- основы первой доврачебной помощи</li> <li>- достопримечательности Хакасии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила техники безопасности</li> <li>- комплектовать личное и групповое туристическое снаряжение</li> <li>- производить ремонт, усовершенствование снаряжения</li> <li>- применять специальное туристическое снаряжение: страховочные системы, репшнуры, альпеншток;</li> <li>- вязать туристические узлы различного назначения</li> <li>- обустраивать бивак с соблюдением экологических требований</li> <li>- проводить природоохранные мероприятия в полевых условиях</li> <li>- читать топографическую карту, проходить маршрут по азимуту</li> <li>- оказывать доврачебную помощь</li> <li>- изготовить средства транспортировки из подручного материала</li> <li>- рассказать о достопримечательностях Хакасии</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>62</b>	<b>32</b>	<b>30</b>
1.1.	Виды туризма.	10	10	-
1.2	Туристское снаряжение	16	10	6
1.3	Организация туристского быта	18	10	8
1.4	Туристские узлы	18	2	16
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
2.1	Основы топографии	10	4	6
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
3.1	Мой край, мой город	4	3	1
3.2	Туристские возможности родного края	8	4	4
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
4.1	Основы гигиены. Медицинская аптечка.	6	2	4
4.2	Первая доврачебная помощь	10	2	8
<b>5</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
5.1	Основы ориентирования	24	2	22
<b>6.</b>	<b>Преодоление естественных препятствий</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
6.1	Туристская полоса препятствий	14	-	14
<b>7.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
7.1	Физические упражнения в туризме	2	-	2
7.2	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2
7.3	Спортивно – туристские эстафеты	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>49</b>	<b>95</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>84</b>	<b>40</b>	<b>44</b>
1.1.	Виды туризма.	12	12	-
1.2	Туристское снаряжение	24	12	12
1.3	Организация туристского быта	28	14	14
1.4	Туристские узлы	20	2	18
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
2.1	Топография	14	-	14
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
3.1	Мой край, мой город	6	3	3
3.2	Туристские возможности родного края	12	2	10
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>
4.1	Личная гигиена туриста	8	2	6
4.2	Первая доврачебная помощь	18	1	17
<b>5</b>	<b>Начальная инструкторская подготовка</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
5.1.	Должности членов туристской группы	2	-	2
5.2	Выполнение обязанностей по должности в туристской группе	8	-	8
<b>6</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>
6.1	Ориентирование	10	-	10
6.2	Способы ориентирования	26	5	21
<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>53</b>	<b>163</b>

# Содержание программы

## 1 год обучения

### Раздел 1. Основы туристской подготовки (62 часа)

#### **Тема 1.1** Виды туризма

Характеристика видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автомобильный, спелеотуризм. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в Хакасии: первые туристские слеты. Рассказ о Марке Живило. Интересные туристско-краеведческие маршруты СЮТур. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании правильного поведения в природе и обществе. Законы, правила, традиции в туризме. Техника безопасности в туризме. Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

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

Понятие о личном и групповом туристическом снаряжении (личное снаряжение: рюкзак, одежда, предметы гигиены, требования к обуви; групповое снаряжение: палатка, компас, карта, аптечка, костровое имущество; специальное снаряжение). Состав и назначение ремонтной аптечки. 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

Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Обязанности командир группы: руководство действиями членов группы, поддержание нормального микроклимата в группе. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности. Меры безопасности при обращении с огнем. Охрана природы, утилизация отходов. Костры: дымовые, жаровые и пламенные, использование их. Костровое хозяйство. Правильное размещение вещей в палатке. Естественные препятствия в туризме.

Общая характеристика естественных препятствий. Особенности движения по пересеченной местности, тропам, через завалы. Порядок движения туристской группы. Темп движения.

Практика:

- составление меню;
- конкурс «Лучший бивак»;
- размещение вещей в палатке;
- эстафеты «Преодолевая препятствия до бивака»

#### **Тема 1.4** Туристские узлы

Узлы разного назначения (удавка, схватывающий, стремя, восьмерка, прямой, схватывающий, булинь). Узлы для связывания двух веревок. Виды веревок, маркировка веревок. Использование узлов в туризме.

Практика:

- вязание узлов различного назначения;
- вязание узлов различного назначения за контрольное время

### Раздел 2. Топография и ориентирование (10 часов)

#### **Тема 2.1** Основы топографии

Основные сведения о топографических картах. Отличие топографической карты от спортивной. Масштаб. Виды масштабов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб. Защита карты от непогоды на соревнованиях. Условные топографические знаки. Изучение топографических

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

Практика:

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

### **Раздел 3. Краеведение (12 часов)**

#### **Тема 3.1** 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:

Описание памятных мест города, связанных с историей Великой Победы

#### **Тема 3.2** 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 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)**

#### **Тема 4.1** Основы гигиены. Медицинская аптечка

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений. Значение личной гигиены туриста.

Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.

Медицинская аптечка: набор медикаментов, назначение препаратов, транспортировка аптечки. Знакомство с перечнем и назначением лекарственных препаратов. Срок годности медикаментов, их упаковка. Формирование походной медицинской аптечки. Индивидуальные лекарства в личной аптечке туриста.

Практика:

- разучивание комплекса гимнастических упражнений на каждый день;
- игровая ситуация «Назначение медицинских препаратов»;
- формирование аптечки

#### **Тема 4.2** Первая доврачебная помощь

Соблюдение гигиенических требований. Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение походного травматизма. Значение самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи при переломах, вывихах, растяжениях. Использование лекарственных растений при походном травматизме. Оказание первой доврачебной помощи при тепловом ударе, ожоге, ранах.

Значение профилактики клещевого энцефалита. Правильный подбор одежды. Периодичность осматривания. Действия при обнаружении клеща на теле. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, от количества оказывающих помощь. Транспортировка вдвоем на шестах со штормовками, на носилках – плетенках, на поперечных палках. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

Практика:

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

## **Раздел 5. Топография и ориентирование (24 часа)**

### **Тема 5.1 Основы ориентирования**

Устройство компаса, назначение. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение расстояния по времени движения. 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, в заданном направлении. Выбор наиболее короткого пути. Нанесение КП на карту. Ориентирование по маркированной трассе.

Практика:

- взятие азимута на предмет;
- упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам;
- упражнения по измерению кривых линий на картах разного масштаба ниткой;
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту;
- составление легенды маршрута;
- прохождение мини-маршрутов (в заданном направлении, по выбору);
- соревнования для начинающих «Идем по легенде»

## **Раздел 6. Преодоление естественных препятствий (14 часов)**

### **Тема 6.1 Туристская полоса препятствий**

Индивидуальная страховочная система. 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 7. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)**

### **Тема 7.1 Физические упражнения в туризме**

### **Тема 7.2 Подвижные игры и эстафеты**

### **Тема 7.3 Спортивно – туристские эстафеты**

Краткие сведения о строении человеческого организма.

Значение физической подготовки туриста. Понятие о «спортивной форме». Подвижные игры, туристские эстафеты в физической подготовке туриста.

Практика:

- Разучивание комплекса физических упражнений
- Проведение спортивно – туристских эстафет
- Проведение спортивно – туристских эстафет с подвижными народными играми

# Содержание программы

2 год обучения

## Раздел 1. Основы туристской подготовки (84 часа)

### **Тема 1.1** Виды туризма.

Виды туризма: пешеходный, спелеотуризм, экологический туризм. Знаменитые русские путешественники. Роль туристских путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения Сибири. История развития туризма в Хакасии: первые туристские слеты. Чепелюк Л.И. - турист-энтузиаст. Из истории путешествий по местам, связанным с именем А.П.Гайдара. Туристские традиции СЮТур. Законы, правила, традиции в туризме. Техника безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая и техническая подготовка, недисциплинированность, недостаточный самоконтроль, взаимоконтроль, небрежное обращение с огнем. Объективные опасности: резкое изменение погоды, стихийные бедствия, ядовитые насекомые. Ответственность каждого перед собой и другими членами группы.

### **Тема 1.2** Туристское снаряжение

Требования к личному и групповому туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации. Правила размещения предметов в рюкзаке. Комплектование группового снаряжения. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, устройство. Правила размещения вещей в палатке. 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

### **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. Питьевой режим на маршруте. Способы обеззараживания воды. Составление меню, списка продуктов. Возможности использования «природной кладовой»: орехи, ягоды и т.д. Туристские должности в группе. Заместитель командира по питанию. Заместитель командира по снаряжению. Краевед. Изучение краеведческого материала. Фотограф. Подготовка фотоматериалов..

Характеристика естественных препятствий в туризме: завалы, чащоба, мокрый грунт, заболоченная местность. Особенности движения по пересеченной местности, тропам, через завалы. Порядок движения туристской группы. Темп движения.

Туристские слеты: условия проведения, основные разделы правил проведения. Таблицы штрафов.

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). Виды веревок, маркировка веревок. Использование узлов, особенности вязания.

Практика:

- вязание узлов различного назначения;
- вязание узлов различного назначения за контрольное время;
- конкурс «Узелок на память»

## **Раздел 2. Топография и ориентирование (14 часов)**

### **Тема 2.1** Топография

Основные сведения о топографических картах. Отличие топографической карты от спортивной. Масштаб. Условные знаки: населенные пункты, растительный покров, гидрография, дорожная сеть, местные предметы. Изучение топографических знаков по группам. Изображение рельефа на топографической карте и спортивной карте. Отдельные типы рельефа: пойменный, овражно-балочный.

Практика:

- упражнения на запоминание топографических знаков;
- упражнения на изображение различных форм рельефа;
- игры – эстафеты «Рисуем условными знаками»;
- «Топографическое путешествие»

## **Раздел 3. Краеведение (18 часов)**

### **Тема 3.1** Мой край, мой город

Природные особенности родного края. Животный и растительный мир. Заповедные зоны республики. Заповедник «Хакасский». В.А. Баландина - основательница будущего города у Черной горы. Военная история родного города. Наши земляки – герои Великой отечественной войны

Практика:

- записи воспоминаний земляков;
- сбор краеведческого материала

### **Тема 3.2** 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:

- сбор краеведческого материала;
- интервью с тружениками тыла;
- описание по карте древних памятников и экскурсионных объектов;
- нанесение на контурную карту экскурсионных объектов Хакасии;
- выявление экскурсионных объектов города

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (26 часов)**

### **Тема 4.1** 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. Формирование походной медицинской аптечки. Индивидуальные лекарства в личной аптечке туриста. Возможности использования лекарственных растений в туристском путешествии.

Практика:

- разучивание комплекса гимнастических упражнений на каждый день,
- формирование аптечки;
- конкурс «Знатоки лекарственных растений»

### **Тема 4.2** 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. Значение профилактики клещевого энцефалита. Правильный подбор одежды. Периодичность осматривания. Действия при обнаружении клеща на теле.

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;
- разучивание различных видов транспортировки условно пострадавшего;
- иммобилизация условно пострадавшего подручными средствами

## **Раздел 5. Начальная инструкторская подготовка (10 часов)**

### **Тема 5.1** Должности членов туристской группы

Должности в группе постоянные: командир, заведующий снаряжением, санитар, краевед, фотограф и т.д. Должности в группе временные: дежурные по кухне, дежурный санитар и т.д.

Практика:

- деловая игра «Отвечаю за...»

### **Тема 5.2** Выполнение обязанностей по должности в туристской группе

Обязанности членов туристской группы по должностям. Заместитель командира по питанию: составление меню и списка продуктов; заместитель командира по снаряжению: составление списка и подготовка необходимого снаряжения; штурман: изучение района путешествия; краевед: подбор и изучение краеведческого материала; санитар: подбор медицинской аптечки. Краеведческие наблюдения в пути. Оформление дневника похода.

Практика:

- выполнение обязанностей по должностям;
- подготовка снаряжения, подбор картографического, краеведческого материала;
- коллективное творческое дело «Дневник похода»;
- «Конверт вопросов»: Краеведческие наблюдения в пути

## **Раздел 6. Топография и ориентирование (36 часов)**

### **Тема 6.1** Ориентирование

Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Ориентирование карты и компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение расстояния по времени движения.

Практика:

- взятие азимута на предмет;
- упражнения на ориентирование карты и компаса;
- измерение расстояний на местности;
- упражнения по определению расстояний до недоступного предмета

### **Тема 6.2** Способы ориентирования

Азимут. Взятие азимута на предмет. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Способы измерения расстояний на местности и на карте. 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, в заданном направлении. Выбор наиболее короткого пути. Нанесение КП на карту. Ориентирование по маркированной трассе.

Практика:

- упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам;
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту;
- прохождение мини-маршрутов (в заданном направлении, по выбору);
- составление легенды маршрута;
- соревнования «Ориентирование по легенде»;

- прохождение маршрута по маркированной трассе;
- упражнения по определению своего местонахождения на карте

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

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

Индивидуальная страховочная система. Беседочная и грудная часть. Блокировка. Особенности использования разных карабинов.

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. Взаимопомощь членов команды при прохождении этапов. Способы преодоления естественных препятствий при помощи верёвки. 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.

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. 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»	
Рисунки узлов	
Фотоматериалы	- 20
Топографические знаки	- 15
Методическая подборка «Топографические знаки»	
Топографическая, спортивная карта	- 2
Контурная карта Хакасии	- 5
Карта Черногорска	- 5
Викторина «Медицинская аптечка»	
Подручный материал	
Образцы медикаментов	- 5
Образцы перевязочного материала	- 3
Карта городского парка	- 5
Таблица штрафов «Туристский бивак»	
Тематическая подборка народных игр	
Разработка спортивно-туристских эстафет	

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

Личное туристическое снаряжение	
Предметы личного обихода	
Репшнуры	- 10
Секундомер	
Компас	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по темам раздела «Преодоление естественных препятствий», участия в соревнованиях, слетах используется туристическое снаряжение

Станции юных туристов:

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

## Рекомендуемая литература

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2008.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Красная книга России том 4, Животные, растения и грибы Красноярского края – Красноярск, 2016
6. Лушников В.И., Лушников В.В. Полезные навыки. Абакан: РГУ «Хакасское книжное издательство», 2005.
7. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для учителя. Абакан, 2003
8. Памятники истории и культуры Заповедной России - М., 2016
9. Персин А.И. Словарь юного краеведа. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
10. Роль заповедников в социально-экономическом развитии регионов: Научные труды заповедника «Хакасский», вып. 1. Абакан: изд-во «Стрежень», 2001.
11. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014
12. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: изд. «Аст», 2005.
13. Хакасия. Культура. Отдых. Туризм. – Абакан, 2007

## Рекомендуемая дополнительная литература:

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
2. Бутанаев В.Я., Худяков Ю.С. История Енисейских кыргызов. Абакан: изд-во ХГУ, 2000.
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2004.
4. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Черногорск: 70 трудных и радостных лет. Новосибирск, 2006.
6. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001

## 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 и 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. Теория и методика спортивного туризма: учебник /под. редак. Т.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – М., 2014
9. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.
10. [www.turcentr.ru](http://www.turcentr.ru)- Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.