

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества р.п. Мокшан**

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан  
Протокол № 1 от «02» сентября 2025г

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан  
Тесемникова В.В.  
Приказ № 33/1 от «05» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Возраст обучающихся 10- 16 лет.**

**Срок реализации - 3 года.**

**Автор- составитель: Быков В.В. педагог  
дополнительного образования**

**Мокшан 2025 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «туристская подготовка» - программа туристско-краеведческой направленности рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся в возрасте от 10 до 16 лет, по форме организации образовательного процесса является очной, по содержанию - комплексной. Программа является модифицированной и адаптирована к условиям образовательной организации.

*Нормативно-правовые документы, на основе которых создана программа:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

4. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол N 3);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No 09-3242);

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);

11. Уставом МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан и локальными актами учреждения: «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан».

*Актуальность программы.* Программа представляет возможность комплексного воспитания и формирования гармонично развитой личности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, позволяет глубже познакомиться с историей и культурой родного края.

Занятия туризмом имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

*Отличительные особенности программы.*

Отличительной особенностью программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа «туристская подготовка» имеет широкий профиль и является синтезом смежных с туризмом областей знаний: картографии, физической географии, спортивного

ориентирования, медицины, физической культуры, туристского многоборья, краеведения. Предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений, оказание первой медицинской помощи.

Она дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и может быть, жизненный путь.

*Педагогическая целесообразность* программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. Формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния асоциальных явлений. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

*Цель программы:*

Создание условий для самореализации учащихся, оздоровления и творческого развития, формирование в процессе туристско-краеведческой деятельности жизненных ценностей.

*Задачи программы:*

*Учебные:*

- формирование туристических знаний;
- формирование и развитие практических навыков туристско-краеведческой деятельности;
- содействие в формировании и развитии навыков выживания в полевых условиях;

*Воспитательные:*

- воспитание любознательности и целеустремленности;
- воспитание патриотизма и экологической культуры посредством занятия краеведением;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание коллективизма, трудолюбия и самостоятельности;
- коррекция асоциального поведения;

*Развивающие:*

- развитие рационального мышления, зрительной памяти, внимания;
- развитие творческой, познавательной активности;
- укрепление здоровья в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

*Адресат программы.*

Программа рассчитана на 3 года обучения и охватывает детей в возрасте от 10 до 16 лет. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, второго и третьего года - не менее 9 человек.

Программа предполагает широкие межпредметные связи. Поэтому она рассчитана на то, что учащиеся имеют опорные знания по истории, географии, основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

*Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий*

Данная программа предполагает 3-годичное обучение. Но может

быть использована в течении более длительного срока. Содержание первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристических соревнований (в качестве участников). Третий год обучения предполагает специализацию по пешеходному туризму.

Программа 1-го года обучения предназначена для детей 10-14 лет, 2-го года-11-15 лет, 3-го года для детей 12-16 лет.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю (первый год обучения), 6 часов в неделю (второй и третий годы обучения).

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Недельная нагрузка	Итого
1 год	2	2 часа (80 минут)	4 часа	144 часа
2 год	3	2 часа (80 минут)	6 часов	216 часов
3 год	3	2 часа (80 минут)	6 часов	216 часа
Итого				576 часов

После каждого года обучения планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристическом лагере.

### ***Ожидаемый результат***

Закончив 1 год обучения, учащийся должен:

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- обязанности членов туристских групп;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила питания в походе;

- основные топографические знаки;
- правила обустройства бивака;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи, нормы личной и общественной гигиены;
- состав и назначение туристской аптечки;
- туристические возможности родного края;

Уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, измерять расстояния;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать естественные препятствия;
- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, вязать узлы;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив 2 год обучения, учащийся должен:

Знать:

- приемы обеспечения безопасности в походах;
- способы выживания в различных природных условиях;
- технику и тактику туристского похода;
- правила психологии общения в походе;
- особенности питания в разных походах;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды специального снаряжения, их назначение.

Уметь:

- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;

- использовать тактико-технические приемы спортивного ориентирования;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать естественные препятствия;
- самостоятельно ориентироваться на местности.

Закончив 3 год обучения, учащийся должен:

Знать:

- алгоритм подготовки и проведения похода;
- все виды соревнований по пешеходному туризму, правила проведения и организации;
- способы действий в экстремальных ситуациях;
- технику и тактику пешеходного туризма;
- способы самоконтроля и профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять функции любого участника похода;
- составлять отчет о походе;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжения для похода;
- преодолевать естественные препятствия, пользоваться специальным снаряжением;
- свободно проходить все этапы соревнований по технике туризма.

#### *Формы занятий и способы их организации*

Программа объединяет теоретический и практический учебный материал. Первый ориентирован на формирование определённого объёма знаний по туризму. Второй направлен на развитие туристических умений и навыков. Принципы построения программы: разноуровневость (рассчитана на три года обучения), дифференциация (учитываются индивидуальные: возрастные, физические, психологические особенности обучающихся состояние их здоровья), системность (из года в год повторяются основные разделы программы, но их содержание усложняется и углубляется, повторяется и закрепляется ранее пройденный материал).

Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия проводится с использованием следующих форм: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, викторина, опрос, тестирование, работа с литературой, разгадывание кроссвордов.

Практическая часть занятий проводится с использованием следующих способов организации: слеты и соревнования по туризму, ориентированию, топографии, военно- спортивные игры, краеведческие экскурсии, конференции, викторины, конкурсы, походы, самостоятельная работа, коллективно-творческое дело.

Для оценки результативности учебных занятий применяется текущий и итоговый контроль. Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения теоретического материала. Формы оценки: текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование. В практической деятельности оценивается умение оборудовать бивак, вязать узлы, ориентироваться на местности, осуществлять движение на маршруте, использовать различные способы переправы, выполнять технику безопасности в походе и т. д. Оценивается так же участие в соревнованиях, слётах разного уровня, умение оказывать доврачебную помощь пострадавшим в походе. Итоговый контроль может принимать различные формы: соревнования, слёты, палаточный лагерь, зачёты по физической подготовке, сдача нормативов туристического прикладного многоборья, итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, выставка творческих работ учащихся, оформление альбома с лучшими работами учащихся. Кроме того, могут использоваться следующие способы отслеживания результатов: топографические и краеведческие диктанты, творческие работы, участие в научно-практических конференциях, акциях, составление схем, планов, карт и др.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

первый год занятий

№	ТЕМА	общее кол- во часов	теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1	История развития туризма, туристические путешествия	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	4	4
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.5	Туристские должности в группе.	4	2	2
1.6	Питание в походе	6	2	4
1.7	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	8	2	6
1.8	Подведение итогов похода.	2	1	1
2	Топография и ориентирование			
2.1	Понятие о топографии и спортивной карте.	2	1	1
2.2	Условные знаки и обозначения.	4	2	2
2.3	Компас, работа с компасом.	2	1	1
2.4	Измерение расстояний.	2	1	1
2.5	Ориентирование на местности.	2	1	1
3	Краеведение.			
3.1	Родной край, его природные особенности, история.	4	1	3

3.2	Туристические возможности родного края.	4	1	3
3.3	Общественно полезная работа в путешествии.	4	2	2
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
5	Физическая подготовка			
5.1	Общая подготовка	6		6
5.2	Специальная подготовка	6		6
	Осенний и весенний двухдневные походы	28		28
	Трехдневный зимний поход	22		22
	Один однодневный поход	8		8
	Итого:	144	32	112

Зачетный трехдневный летний поход – вне сетки часов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ

### 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### *1.1 История развития туризма. Туристические путешествия.*

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития. История развития туризма в России и в Пензенской области. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Хаарактеристика каж-

дого вида. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

### 1.2 Личное и групповое снаряжение туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению, понятие о групповом и личном снаряжении туриста. Перечень снаряжения для летних и зимних походов. Ремонтная аптечка, хозяйственный набор. Специальное снаряжение. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Уход за снаряжением, правила хранения.  
*Практические занятия:* укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за снаряжением.

### 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Требования к месту бивака. Установка палаток, размещение в них вещей. Разжигание костра. Типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Организация ночлегов в помещении.

*Практические занятия:* Бивачные работы: оборудование кострового места, заготовка дров, разжигание костра, установка палаток.

### 1.4 Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практические занятия:* составление плана подготовки и маршрута 3 – дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка снаряжения.

### 1.5 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, его обязанности. Другие постоянные должности в группе: зав. питанием, снаряженец, штурман, краевед, санитар, фотограф, ремонтный мастер, физорг и др. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

### 1.6 Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в походах разной продолжительности. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим.

*Практические занятия:* составление меню и списка продуктов питания в одно-, двух-, трехдневном походе. Приготовление пищи на костре.

### 1.7 Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, в населенных пунктах.

*Практические занятия:* отработка техники преодоления естественных препятствий в различных условиях. Организация переправ. Вязка узлов.

### 1.7 Подведение итогов похода.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

*Практические занятия:* составление отчета о походе, изготовление фотогазеты. Ремонт и сдача инвентаря.

## 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

### 2.1 Понятие о топографии и спортивной карте.

Виды топографических карт. Масштаб. Виды масштабов. Спортивная карта. Масштабы спортивной карты.

*Практические занятия:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

### 2.2 Условные знаки и обозначения.

Понятие об условных обозначениях и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

*Практические занятия:* изучение на местности изображения местных предметов, упражнения на запоминание знаков.

### 2.3 Компас, работа с компасом.

Компас. Типы и устройства компасов. Правила обращения с компасом.

Определение азимута. Движение по азимуту, его применение.

*Практические занятия:* ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту.

### 2.4 Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и карте.

*Практические занятия:* измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

### 2.5 Ориентирование на местности.

Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действия в случае потери ориентировки.

*Практические занятия:* определение сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте.

## 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

### 3.1 Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, полезные ископаемые. Экономика и культура Пензенской области. Население края. История Мокшана, известные земляки. Топонимика.

*Практические занятия:* знакомство с картой Пензенской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Топонимический диктант «Топонимика Пензенской области».

### 3.2 Туристические возможности родного края.

Обзор экскурсионных объектов Пензенской области и Мокшанского района. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи.

*Практические занятия:* прогулки по ближайшим окрестностям, посещение краеведческих музеев р.п. Мокшан и школьного музея.

### 3.3 *Общественно полезная работа в путешествии.*

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Работа среди местного населения. Организация концертов и встреч.

*Практические занятия:* проведение краеведческих наблюдений, сбор краеведческого материала.

## 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

### 4.1 *Личная гигиена туриста.*

Понятие о гигиене. Профилактика различных заболеваний. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур, гигиена одежды и обуви. Закаливание. Вредные привычки.

*Практические занятия:* применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### 4.2 *Походная медицинская аптечка.*

Состав аптечки, показания и противопоказания к применению препаратов. Индивидуальная аптечка туриста. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов.

*Практические занятия:* формирование походной медицинской аптечки.

### 4.3 *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

Заболевания и травмы, предупреждение и лечение заболеваний. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

*Практические занятия:* оказание первой помощи условно пострадавшему

(определение травмы, постановка диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от места повреждения, его состояния. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

*Практические занятия:* изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавших.

### 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 5.1 Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, ног, туловища, элементы акробатики. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, подвижные игры, спортивные игры, плавание.

#### 5.2 Специальная физическая подготовка.

Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, крутые подъемы и спуски, преодоление водных преград вплавь.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

второй год занятий

№	ТЕМА	общее кол-во часов	теория	практика
1	Основы туристской подготовки			
1.1	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения походов по различным видам туризма.	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта.	8	4	4

	Привалы и ночлеги.			
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.5	Питание в походе	6	2	4
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	16	4	12
1.7	Подведение итогов похода.	6	2	4
1.8	Туристские слеты и соревнования	8	2	6
2	Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2	Компас, работа с компасом.	4	1	3
2.3	Измерение расстояний.	6	2	4
2.4	Способы ориентирования.	4	2	2
2.5	Спортивное ориентирование. Соревнования по ориентированию.	8	2	6
3	Краеведение			
3.1	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	10	4	6
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	6	2	4
4	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных	2	1	1

	растений.			
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
5	Физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	
5.2	Врачебный контроль, Самоконтроль.	2	1	1
5.3	Общая подготовка	20		20
5.4	Специальная подготовка	10		10
	Осенний и весенний двухдневные походы	28		28
	Четырехдневный зимний поход	30		30
	Два однодневных похода	14		14
	Итого:	216	44	172

Летний трехдневный - поход вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ

### 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Виды туризма. Особенности подготовки и проведения походов по различным видам туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Экстремальный туризм. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Разрядные требования по спортивному туризму.

1.2 Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению, групповое и личное снаряжение туриста, подготовка снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

*Практические занятия:* комплектование личного и группового снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### 1.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: безопасность, комфортность, жизнеобеспечение. Установка палатки, разведение костра. Установка палаток в сложных условиях.

*Практические занятия:* выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

### 1.4 Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов. Подготовка снаряжения.

*Практические занятия:* изучение маршрутов походов. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Составление плана-графика двух-трех дневного похода.

### 1.5 Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сумбулированных продуктов, ягод, грибов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню на 2-4 дня похода, фасовка и упаковка продуктов.

*Практические занятия:* Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### 1.6 Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута, разработ-

ка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута, заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий: заросли, реки, осыпи, склоны, снежники, заросли. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения. Узлы. Техника вязания узлов.

*Практические занятия:* Отработка техники движений и преодоление препятствий. Разучивание узлов. Организация переправ.

### 1.7 Подведение итогов туристского путешествия.

Отчеты ответственных за свою работу. Отработка собранных материалов. Разбор действий участников похода. Составление отчета по походу. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

*Практические занятия:* подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

### 1.8 Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Виды туристских соревнований. Туристское многоборье. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему. Правила организации и проведения туристических соревнований. Этапы соревнований. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Меры безопасности при проведении соревнований. Охрана природы.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

## 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

### 2.1 Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт. Условные знаки. Спортивная карта. Изоб-

ражение рельефа. Влияние рельефа на движение.

*Практические занятия:* Упражнения на запоминания условных знаков выбор путей движения с учетом основных форм рельефа.

### 2.2 Компас, работа с компасом.

Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Снятие азимута с карты. Промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.

*Практические занятия:* упражнения по ориентированию карты и компаса, определению азимута и снятию его с карты. Движение по азимуту.

### 2.3 Измерение расстояния.

Измерение критических линий, измерение среднего шага, глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практические занятия:* Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Измерение кривых линий на картах курвиметром или ниткой. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### 2.4 Способы ориентирования

Ориентация в походе с помощью топографической карты, определение своего местонахождения, ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, на воде.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действий в случае потери ориентировки

*Практические занятия:* упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### 2.5 Спортивное ориентирование. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию, виды

стартов, правила. Техника спортивного ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Туристическое ориентирование.

*Практические занятия:* участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника. Отработка отдельных технических приемов.

### 3. КРАЕВЕДЕНИЕ

#### 3.1 Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Территория и границы Пензенской области. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Климат. Развитие промышленности, сельского хозяйства. Перспектива развития Пензенской области и Мокшанского района. Характеристика населения. История края, памятные события, знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края.

*Практические занятия:* экскурсии в музеи, посещение промышленных предприятий р.п. Мокшан. Работа со справочным материалом и литературой по истории Пензенской области и Мокшанского района. Встречи с интересными людьми.

#### 3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам. Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов.

*Практические занятия:* проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

### 4. ГИГИЕНА ТУРИСТА И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

#### 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, гигиена одежды и обуви. Зака-

ливание. Вредные привычки и их влияние на организм.

*Практические занятия:* подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### 4.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав аптечки, показания и противопоказания к применению препаратов. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

*Практические занятия:* формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

#### 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, предупреждение и лечение заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Инфекционные заболевания. Отравления. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Профилактика заболеваний и травматизма.

*Практические занятия:* оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Остановка кровотечений, наложение повязок и шин. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.

#### 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки.

*Практические занятия:* разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние физи-

ческих упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

### 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Практические занятия:* прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа.

### 5.3 Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук, ног, туловища, элементы акробатики, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, упражнения с предметами, упражнение с сопротивлением, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, плавание.

### 5.4 Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, элементы скалолазания. Упражнения для развития силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Кросс-походы на средние дистанции (10-15 км).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

третий год занятий

№	ТЕМА	общее кол-во часов	теория	практика
1	Пешеходный туризм			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.3	Техника и тактика пешеходного туризма.	18	6	12
1.4	Слеты. Соревнования по пешеходному туризму.	8	2	6
2	Особенности других видов туризма.	4	2	2
3	Топография и ориентирование			
3.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
3.2	Ориентирование в сложных условиях.	2	1	1
3.3	Спортивное ориентирование. Соревнования по ориентированию.	6	2	4
4	Краеведение.			
4.1	Изучение района путешествия.	4		4
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	8	2	6
5	Обеспечение безопасности в походе.			
5.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	2	
5.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	16	4	12
5.3	Приемы оказания первой доврачебной	10	4	6

	помощи, транспортировка пострадавшего.			
6	Физическая подготовка			
6.1	Общая подготовка	16		16
6.2	Специальная подготовка	10		10
7	Факультативные занятия. Клубная деятельность.	14		14
	Осенний и весенний трехдневные походы	44		44
	Четырехдневный зимний поход	30		30
	Один однодневный поход	8		8
	Итого:	216	31	185

Зачетный летний поход III степени сложности – вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЗАНЯТИЙ

### 1. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

#### 1.1 Личное и групповое снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения. Конструкция тентов, чехлов, техника их изготовления. Конструкция бахил летних и зимних, материалы для их изготовления. Специальное снаряжение для пешеходного туризма: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства.

*Практические занятия:* изготовление необходимого туристического снаряжения. Работа со снаряжением.

#### 1.2 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в межсезонье, зимой. Защита от осадков и ветра. Ночные дежурства. Холодная ночевка. Приготовление пищи в аварийных условиях. Виды примусов, правила работы с ними.

*Практические занятия:* организация ночлега в различных условиях, изготовление укрытий, примитивной посуды. Приготовление пищи на примусах.

### 1.3 Техника и тактика пешеходного туризма.

Варианты способов наведения переправ через естественные препятствия. Тактика преодоления в зависимости от параметров препятствия. Переправа команды. Транспортировка груза. Техника безопасности. Использование специального снаряжения, защитные рукавицы, каски. Узлы. Техника вязания узлов.

*Практические занятия:* отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Решение тактических задач по технике туризма.

### 1.4. Слеты. Соревнования по пешеходному туризму.

Правила организации и проведения туристических соревнований, слетов. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Виды и характер соревнований по туристской технике. Понятие о дистанциях, этапах. Туристское многоборье. Меры безопасности.

*Практические занятия:* участие в соревнованиях в качестве участников, в планировании дистанций, судействе соревнований. Подготовка туристской полосы препятствий.

## 2. ОСОБЕННОСТИ ДРУГИХ ВИДОВ ТУРИЗМА *(по выбору)*.

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

## 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

### 3.1 Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт. Условные знаки. Рельеф. Построение профиля маршрута. Спортивная карта. Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута.

*Практические занятия:* планирование маршрута похода по топографической карте. Построение профиля маршрута. Составление схем и кроки. Занятие на местности по спортивным картам разных масштабов.

### 3.2 Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Движение по легенде.

*Практические занятия:* прохождение маршрута по крупномасштабным картам, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### 3.3 Спортивное ориентирование. Соревнования по ориентированию.

Технические приемы ориентирования. Выбор пути и технических приемов на дистанции. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Тактические действия спортсменов до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Снаряжение ориентировщика.

*Практические занятия:* участие в соревнованиях по ориентированию, отработка отдельных технических приемов. Решение задач по выбору пути движения. Разработка дистанций по спортивному ориентированию.

## 4. КРАЕВЕДЕНИЕ

### 4.1 Изучение района путешествия

*Практические занятия:* сбор краеведческого материала о районе предполагаемого похода: изучение литературы, карт, отчетов о путешествиях по этому району и т.п. Подготовка докладов о районе похода.

### 4.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам. Деятельность по охране природы в условиях похода.

*Практические занятия:* выполнение заданий различных организаций, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Практические дела по охране окружающей среды («Экологический десант», «Зеленый патруль»).

Подготовка научно-исследовательской работы по краеведению.

## 5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

5.1 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Влияние психологического климата в группе на безопасность похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

5.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы, техника их вязания.

*Практические занятия:* отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ.

5.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях, травмах конечностей, области брюшной полости, головы и туловища. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего с применением специального снаряжения. Изготовление транспортных средств.

*Практические занятия:* разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи, приемов транспортировки пострадавшего.

## 6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1 Общая физическая подготовка.

Комплексы для развития силовой и скоростной выносливости, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Плавание различными способами.

6.2 Специальная физическая подготовка.

Кросс-походы на средние дистанции (10-15 км). Развитие выносливости, быстроты, силы.

## 7. ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ. КЛУБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Фотодело, самодеятельная песня, ремонт и изготовление снаряжения и др. Организация и проведение творческих вечеров, Участие в концертах художественной самодеятельности.

*Материально – техническое обеспечение программы.*

Для теоретических, практических занятий и походов используются следующие материально-технические средства: дидактический материал: схемы, карты, образцы вязания узлов, специальная литература.

Мультимедийное оборудование: компьютер, проектор, ноутбук, DVD, диски, тематические презентации.

Для занятий и организации походов используется следующее снаряжение: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор, компасы, рем. набор, защитные каски, карабины, коврики пенополиуретановые, рюкзаки разных объемов, палатки.

## Список литературы

Литература для педагога:

1. Авторская программа педагога ОБЛСЮТур г. Пенза, Андреев М.В. «Туризм и автономное существование», 2005 год.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. / Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирования в туристском путешествии. - М., 1997.
8. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮ-ТиК МО РФ, 2014г.
9. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013 г.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.
12. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., 1995.
13. Узлы. Техника вязания и применения. - М., 1997.

Литература для учащихся:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / Ильин А.А. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
8. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
9. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.
10. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.
11. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.