



Управление образованием  
Городского округа Истра Московской области  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ  
143590 Московская область Истра, ул Ленина, 10.  
Тел. 8 (49831) 3-1930, 8 (49831) 3-1981. E-mail: istr\_mou\_do\_cdyutk@mosreg.ru

Принята  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 1  
от «27» августа 2021 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные инструктора туризма»**

Автор программы: Маслов А.Г.

Направленность деятельности: туристско-краеведческая  
Количество учебных часов: 216 часов  
Длительность: 1 год  
Количество учебных часов в неделю: 6 часов  
Возраст обучающихся: 11-13 лет

г.Истра  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу данной рабочей программы положен личный туристский и педагогический опыт, а при ее написании учитывался опыт создания и применения современных образовательных программ в данной области.

Рабочая программа «Юные инструкторы туризма» составлена на основе типовой программы «Юные инструкторы», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, разработана д.п.н., заслуженный учитель Российской Федерации Ю.С. Константинов.

Туристско-краеведческая деятельность дает уникальную возможность всестороннего воспитания и образования детей, позволяет формировать гармонично развитую, социально адаптированную личность, способствует физическому развитию детей, позволяет приобрести необходимые жизненные навыки. Для детей туризм - увлекательное занятие, наполненное романтикой, способ активного отдыха. Для педагогов это средство лучше узнать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие.

Для развития гармонической личности необходимо приобщение обучающихся к культурным традициям народа, необходимо дать понятие детям, что важны не только очки, голы и секунды но и отношение каждого ребенка к культуре своего народа. Для осуществления этих задач необходимо обучать детей краеведению, оформительской деятельности и учить их петь.

В рабочую программу обучения вводится курс «Гитарной песни». Введение этого курса для обучающихся связано с тем, что гитара играла и играет большую роль в музыкальной культуре народа. Гитарная песня-это своеобразное зеркало души, позволяющее в атмосфере духовного диалога исполнителя со слушателем увидеть, ощутить красоту отечественной песенной культуры. Гитарная песня-это свидетельство сохранения преемственности между поколениями и сохранения народных традиций. На слётах всегда присутствует либо конкурс туристической песни, либо конкурс туристической самодеятельности. Не всегда разрешается участие руководителя, поэтому очень важно, чтобы дети сами могли аккомпанировать себе на гитаре, подбирать нужные мелодии для переделанных песен.

### **Цель данной программы.**

1. Формирование разносторонне развитой личности, освоение положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций.

2. Развитие самостоятельной деятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, умение принимать правильные решения .

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Формирование достойного пополнения тренерского и преподавательского состава, инструкторских кадров в детско-юношеском туризме, преемственность педагогических традиций нашей организации.

6. Воспитание культурной, духовно полноценной личности. Воспитание лидерских качеств, организации коллектива посредством исполнения авторских песен и игры на гитаре.

**Обучающиеся задачи.** Одна из наиболее актуальных задач это установление связи изучаемого школьного предмета со знаниями и навыками, приобретаемыми в туристско-краеведческих объединениях в результате практического исследования родного края. Необходимо ознакомить с историей развития туризма, научить практически применять накопленные знания, развить песенный кругозор ребенка, ознакомить с историей написания песен, с биографиями авторов слов и музыки.

В рабочей программе будет использоваться методика «погружения» обучающихся в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

**Воспитательные задачи.** Регулярные занятия туризмом и краеведением формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к родине, к природе, к труду. Одновременно происходит пробуждение чувства прекрасного,

эстетического отношения к окружающему миру. Здоровый образ жизни и активная жизненная позиция должны стать образом жизни обучающихся. Задача - воспитать хороший художественный вкус, активную личную гражданскую позицию.

**Развивающие задачи.** Комплексное воздействие на ребенка, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация и, главное, воспитание. Коррекция недостатков, традиционно сложившихся в системе образования, совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся. Развить слух, голос, чувство гармонии, ритма, музыкальной памяти. Вовлечь детей в мир прекрасных песен. Развить аналитическое мышление, способности к оценочной деятельности. Развить трудолюбие, чувство коллективизма и ответственности.

Данная программа отличается от типовой добавленным разделом «Авторская песня».

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Второй год обучения предусматривает организацию и проведение туристского похода в Истринском районе Московской области, участия в массовых мероприятиях МОУДО ЦДЮТК. Подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Рабочая программа второго года обучения рассчитана на учащихся 5-7 классов с нагрузкой 216 часов в год 36 учебных недель, 6 часов в неделю. Практические занятия составляют большую часть программы, и предусматривают приобретение воспитанниками основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, знакомство с авторской песней, получение спортивных разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание обращается на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Аттестация обучающихся проходит согласно «Положению об аттестации обучающихся» МОУДО ЦДЮТК.

## ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ)

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1.		Открытые соревнования г. о. Истра по спортивному ориентированию «Золотая осень»	18
2.		Праздник, посвященный Дню туризма для учащихся 5-6 классов школ г. о. Истра	8
3.		Открытые соревнования г. о. Истра по спортивному туризму (пешеходные дистанции, начальная подготовка)	15
4.		Открытые соревнования по спортивному ориентированию на Кубок г. о. (кроссовые дисциплины)	15
5.		Открытые соревнования г. о. Истра по спортивному туризму в закрытых помещениях (дистанция пешеходная)	18
6.		Соревнования г. о. Истра по спортивному ориентированию на лыжах	15
7.		Открытые соревнования г. о. Истра по спортивному туризму, дистанции лыжные (начальная подготовка)	15
8.		Открытые соревнования г. о. Истра по спортивному туризму в закрытых помещениях (дистанция пешеходная связка)	16
9.		Соревнования по спортивному ориентированию «Открытое летнее Первенство ЦДЮТК г. о. Истра» (кросс-выбор)	18
10.		Летний туристско-краеведческий слет учащихся г. о. Истра	16

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия
1.		<b>Родительское собрание. Организационное.</b> Заключение договоров, страхование, медосмотр. Принципы взаимодействия. Планирование деятельности объединения на 2021 – 2022 учебный год.
2.		<b>Родительское собрание. Текущее.</b> Подведение промежуточных итогов деятельности объединения. Лекция по лыжному походному снаряжению. Информация по экскурсионной поездке.
3.		<b>Родительское собрание. Текущее.</b> Подведение промежуточных итогов деятельности объединения.
4.		<b>Родительское собрание. Итоговое.</b> Обсуждение летнего похода по реке Чусовая. Подведение итогов деятельности объединения за 2021 – 2022 учебный год.

**ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1	4
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5	Питание в туристском походе	5	1	4
1.6	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	5	1	4
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	9	1	8
1.9	Туристские слеты и соревнования	8	2	6
		<b>59</b>	<b>13</b>	<b>46</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.3	Измерение расстояний	3	1	2
2.4	Способы ориентирования	10	2	8
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.6	Соревнования по ориентированию	19	1	8
		<b>37</b>	<b>9</b>	<b>28</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	1	8
3.2	Изучение района путешествия	4	-	4
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	1	4
		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>4. Гитарная песня</b>				
4.1	Теория музыки	10	4	6
4.2	Освоение аккордов и приёмов игры правой рукой	10	2	8
4.3	Знакомство с творчеством авторов	5	1	4
4.4	Исполнительское мастерство	10	3	7
		<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

<b>5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	1	4
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
6.3	Общая физическая подготовка	14	-	14
6.4	Специальная физическая подготовка	12	-	12
		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
<b>7. Начальная инструкторская подготовка</b>				
7.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	16	2	14
7.2	Общественная работа в коллективе	5	1	4 <sup>1</sup>
7.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода			
		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

## **ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

### **1. Основы туристской подготовки**

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

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

<sup>1</sup> выполнение общественных поручений в течение года

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

## **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. 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 в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

## **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 сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6. Техника и тактика в туристском походе** Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую



доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.8. Подведение итогов туристского путешествия** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

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. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **1.9 Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

### ***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

## **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

## **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### ***Практические занятия***

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

## **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия

паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия**

#### ***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников**

## **культуры**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### ***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **3. Гитарная песня.**

### **4.1. Теория музыки**

Рассматриваются понятия: звукоряд; полутон и тон, «мажор», «минор», «тоника», главные ступени лада. Знаки: диез, бемоль, бекар. Объяснение музыкальных терминов, обозначений, знаков, кодирование аккордов.

### **4.2. Освоение аккордов и приёмов игры правой рукой**

Освоение аккордов и приемов игры правой рукой: 1) посадка, постановка рук; 2) основные аккорды тональности Am, C. Освоение техники игры правой рукой: «щелчок», «щипок», «перебор», «бой».

### **4.3. Знакомство с творчеством авторов**

Знакомство с творчеством бардов: Ю. Визбора, Б. Окуджавы, В. Высоцкого, А. Суханова, В. Егорова, Н. Матвеевой, А. Розенбаума, В. Берковского, А. Городницкого, Т. и С. Никитиных, О. Митяева, А. Иващенко и Г. Васильева, А. Гейнца и С. Данилова.

### **4.4. Исполнительское мастерство**

Исполнительское мастерство включает в себя работу над правильным извлечением звуков на гитаре: «нажим», «атака», «апоянд». Работа над ритмическим развитием. Выполнение упражнений на метроритмические сбивки. Выработка вокальных навыков. Изучение законов звукоизвлечения, артикуляции, дыхания, манеры исполнения.

## **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

#### ***Практические занятия***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### ***Практические занятия***

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и

основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **6.3. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

### **6.4. Специальная физическая подготовка**

#### *Практические занятия*

##### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

##### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

##### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической

лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **7. Начальная инструкторская подготовка**

### **7.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода.



Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

***Индивидуальные занятия*** – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **7.2. Общественная работа в коллективе**

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при – проведении прогулок однодневных походов.

#### ***Практические занятия***

Выполнение общественных поручений в коллективе.

### **7.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов**

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

#### ***Практические занятия.***

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **Ожидаемые результаты при завершении 2-го года обучения**

#### **1. Основы туристской подготовки:**

**Знания:** История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тростики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Правила работы дежурных по кухне. Разработка маршрута и сметы похода. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

**Умения и навыки:** Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2.Топография и ориентирование:**

Знания: Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Умения и навыки: Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути.

## **3. Краеведение:**

Знания: История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Умения и навыки: История своего населенного пункта. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

## **4.Гитарная песня:**

Знания, умения и навыки: Освоение аккордов и приемов игры правой рукой: 1) посадка, постановка рук; 2) основные аккорды тональности Am, C. Освоение техники игры правой рукой: «щелчок», «щипок», «перебор», «бой». Работа над ритмическим развитием. Выполнение упражнений на метроритмические сбивки. Выработка вокальных навыков. Изучение законов звукоизвлечения, артикуляции, дыхания, манеры исполнения.

## **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощи:**

Знания: Состав походной аптечки. Личная гигиена при занятиях туризмом. Индивидуальная аптечка туриста. Предупреждение и лечение заболеваний в походных условиях. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Умения и навыки: Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка:**

Знания: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Умения и навыки: Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Выполнение всех требований к общей физической подготовке и к специальной физической подготовке.

## **7.Начальная инструкторская подготовка:**

Знания: Обязанности членов туристской группы по должностям. Общественная работа в коллективе. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов.

Знания и умения: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Выполнение общественных поручений в коллективе.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **Методическое обеспечение образовательной программы:**

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительной-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, походы) как в помещении, так и на природе, так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы, конкурсы и т.д.)

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

На занятиях по теме Гитарная песня постоянно меняются формы работы: слушание, запись кодов, рассказ об авторе, игра на инструменте, пение с сопровождением, что не позволяет детям уставать. За счет такого переключения они успевают отдохнуть, а занятие проходит продуктивно. Для занятий в аудитории должна быть доска (лучше магнитная), достаточное количество стульев, магнитофон, аудиокассеты, диски с записями авторских песен, компьютер. На занятиях часто используются сборники песен..

В работе педагога используются следующие методы: *пассивный, активный и интерактивный.*

*Пассивный метод* ставит ребёнка в позицию наблюдателя, не способствует проявлению его творческой активности, поэтому обычно применяется на начальном этапе обучения, где используются теоретические занятия, беседы, инструктажи.

Исключительно эффективным способом формирования интеллектуально развитой нравственной личности является использование *активного и интерактивного методов*. Поэтому центральное место в учебном процессе занимают учебно-тренировочные занятия, прогулки на местности, практические занятия на природе, экскурсии, походы, игры на местности, моделирование, различные конкурсы и викторины, дидактические и деловые игры, подготовка творческих заданий и выступлений, профильные смены в летних оздоровительных лагерях. Такая форма, как соревнования воспитывает чувство ответственности, «чувство локтя», умение оценить свои возможности, поделиться своим опытом и поучиться у других, развивает коммуникативные навыки.

Основу методики обучения составляют педагогические технологии коллективного обучения, коммуникативные технологии, основанные на гуманистической педагогике.

Для промежуточной **оценки уровня усвоения отдельных разделов программы** используются такие методы проверки как: практические занятия в кабинете и на местности, зачетные работы, письменные отчеты, соревнования, тренировки. Для старших обязательным является такая форма, как организация практических занятий для младших возрастов обучающихся, что повышает социально-педагогический аспект программы, помогая реализоваться старшекласснику как наставнику, полноправному партнеру руководителя

### **Дидактический материал**

Стенды с образцами по темам «Узлы», «Костры», «Виды страховок», «Виды переправ».

Видеофильмы: соревнования и слеты по туризму.

Тесты по медицине, карточки по спортивным и топографическим знакам.

Обучающие пособия на CD по спортивному ориентированию.

Артикуляционная гимнастика

«Фонопедический метод развития голоса» В.В.Емельянов

Тренажёр для развития ритма

**Материально-техническое оснащение для реализации программы «Юные инструкторы туризма»**

Наименование	Кол-во единиц
Палатки туристские	Компл.
Кольшки для палаток	Компл.
Веревка основная (40 м)	6 шт.
Веревка основная (30 м)	3 шт.
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	Компл.
Каски	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Курвиметр	2 шт.
Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
Призмы для ориентирования на местности	Компл.
Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Пила	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Рукавицы брезентовые	Компл.
Тент хозяйственный	1 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	Компл.
Каны (котлы) туристские	Компл.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Слайдфильмопроектор	1 шт.
Экран демонстрационный	1 шт.
Рулетка 15–20 м	1 шт.
Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Компл.
Транспортир	Компл.
Карты топографические, спортивные учебные	Компл.
Условные знаки спортивных карт	Компл.
Условные знаки топографических карт	Компл.
Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
Компьютер	1 шт.
Учебные фильмы и презентации	Компл.

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Свитер шерстяной.
10. Брюки ветрозащитные.

11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Варежки (для лыжных походов).
15. Коврик туристский.
16. Лыжи с креплениями и ботинками.
17. Лыжные палки.
18. Лыжная шапочка.
19. Перчатки рабочие.
20. Носки шерстяные.
21. Сидушка походная.
22. Аптечка индивидуальная

#### **Список литературы для педагога:**

1. Власов В.А. Справочник гитариста. - М.: АНТАО, 2006.
2. Гитара. Аккорды: Справочник гитариста-любителя. - Мн.: Современное слово, 2005.
3. Зубченко О.В. Хрестоматия юного гитариста. — Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
4. А.Баева, Т.Зибряк. Сольфеджио — М.:АНТАО, 1999
5. Л. Георгиев. «Владимир Высоцкий». Москва. Искусство. 1989 г.
6. Р. Шипов. «33 московских барда». АО Полигран. 1991 г.
7. И.Михалёв.«Авторская песня. «Слово, музыка и гитара». Русский язык зарубежом.1989 г.
8. А. Крылов, В.Новиков. «Антология авторской песни». Русская речь. 1989 г.
9. Сборники песен «Шубидуб».
10. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
11. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
12. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
13. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
14. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
15. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
16. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
17. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
19. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
21. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
22. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
24. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
28. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
29. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
30. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
31. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
32. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
33. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
34. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
35. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
36. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
37. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.

38. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
39. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
40. Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
41. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
42. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
43. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
44. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
45. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
46. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
47. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
48. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
49. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
50. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
51. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
52. Шибаев А.В. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
53. Умее ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
54. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
55. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
56. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
57. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
58. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
59. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
60. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
61. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

#### **Список литература для учащихся и родителей:**

1. Бровко В.Л. Аккорды для шестиструнной гитары. — СПб.: «Лань», 2003
2. А.Баева, Т.Зибряк. Сольфеджио — М.:АНТАО, 1999
3. В. Берковский, С.Никитин. «Папа, мама, гитара и я». Москва. Музыка. 1990 г.
4. И. Михалёв. «Авторская песня». 1989 г
5. Л. Беленький. «Люди идут по свету». Москва. Физкультура и спорт. 1989 г.
6. Сборники песен «Шубидуб».
7. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
8. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
9. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
10. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
11. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
12. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
16. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
21. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.