

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мордвесская средняя школа имени В.Ф. Романова»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по ВР _____

Синякова К.В.

25 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Мордвесский ЦО
имени В.Ф. Романова»

Дорохина Н.И.

Приказ № 217

от 28 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»**

Возраст обучающихся: 11-16 ЛЕТ
Срок реализации программы: 5 лет
Количество часов в год: 34 часа

Автор-составитель программы:
учитель физкультуры
Кочетков Александр Викторович

п. Мордвес
2023 год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования «Азбука туризма» разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Данный курс внеурочной деятельности обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся.

Спорт и туризм относятся к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта и туризма.

Главная задача - массовое вовлечение учащейся молодежи в занятия всеми видами туризма, в туристско-краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально-активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Программа «Азбука туризма» рассчитана на пять лет обучения, возраст учащихся от 11 до 16 лет.

На освоение программы отводится 34 часа в год, причем практические занятия составляют почти половину учебных часов программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности - 1 час в неделю.

Основа классных занятий - изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

У каждого участника объединения должна быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, линейка. В тетрадь записываются сведения, услышанные на занятиях, заносятся домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т. д.

В конце учебного года проводится аттестация туристского объединения в виде проведения однодневного похода.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слёт, соревнования, туристский лагерь и т. д.

II. Цели и задачи программы.

Предлагаемая в этой программе примерная тематика предусматривает ознакомление учащихся со своим краем, обучение воспитанников основам туризма, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Основная цель программы: Цель программы — формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

На занятиях в объединениях решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Тульского края и его природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;
- подготовка туристической команды для районного туристического слета.

III. Деятельность, используемые методы и формы.

В начале каждого учебного года проводится с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия юных туристов носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий постоянно усложняются. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой; от небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по

пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход, протяженность в несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределение обязанностей в каждом походе ведется так, чтобы к исполнению их привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволяет к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

В ходе проведения занятий внеурочной деятельности используются следующие технологии:

- Исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);
- Здоровьесберегающие;
- Игровые.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

IV. Ожидаемый результат при реализации программы.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

К концу обучения учащиеся должны

Знать:

- достопримечательности своего края;
- называть и отличать растения и животных нашего края;

- карту, топографические знаки

Уметь:

- вести наблюдения;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- делать пешие переходы с грузом;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- изготавливать простейшее туристское оборудование;
- ориентироваться по компасу.

Минимум знаний, умений и навыков для воспитанников более подробно приведены в учебной программе туристского объединения «Азбука туризма» отдельно по каждой теме.

Планируемые результаты обучения:

1. Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования: - экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Метапредметные

Регулятивные.

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;

- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные.

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе);
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде; участвовать в походах.

V. Формы подведения итогов.

Участие в районном туристическом слете.

Участие в походах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль I. Туристский быт и снаряжение.

1. Вводное занятие. (1 ч.)

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое туризм, туристический быт и снаряжение?

1.1. Туристское снаряжение. (8 ч.)

Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическое занятие: ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практическое занятие. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Знать: перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

1.2. Установка палаток. Размещение в них вещей. (2 ч.)

Практическое занятие. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Практическое занятие. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

1.3. Костры, их типы. Правила разведения костра. (4 ч.)

Различные типы костров и их назначение.

Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров.

Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём.

Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

1.4. Костровое хозяйство. (2 ч.)

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности.

Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Знать: перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Уметь: производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

1.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения. (2 ч.)

Практическое занятие. Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Знать: состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Уметь: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

1.6. Бивуак. (3 ч.)

Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Знать: основные требования к месту для бивуака; порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

1.7. Питание в туристском походе. (4 ч.)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд.

Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека.

Организация питания в 2-3х дневном походе. Приготовление пищи на костре.

1.8. Туристский поход. (8 ч.)

Занятие на местности. Туристический однодневный поход с отработкой навыков организации работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: установки палаток, размещения в них вещей, разведения костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

Модуль II. Топография и ориентирование.

2. Вводное занятие. (1 ч.)

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое топография и ориентирование?

2.1. Карты и их классификация. (3 ч.)

Определение топографии. Карты географические и их классификация.

Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов.

Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Знать: оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Уметь: определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

2.2. Условные знаки топокарт. (3 ч.)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства.

Характеристика масштабных и внес масштабных топонимов. Деление топонимов по группам.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практическая работа. Рисование топонимов.

Знать: топографических условных знаков; пояснительные знаки.

Уметь: читать внес масштабные условные знаки (линейные, фигурные).

2.3. Отображение местности на карте. (5 ч.)

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей.

Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Практическая работа Определение примерной крутизны склона, ямы, курганы.

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

2.4. Масштабы. Расстояния. (4 ч.)

Понятие о масштабе. Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Знать: масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Уметь: пользоваться масштабом численным и линейным.

2.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте. (2 ч.)

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Практическое занятие. Топографическая съемка местности. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Знать: группы условных топонимов.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

2.6. Ориентирование по горизонту. Азимут. (2 ч.)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Знать: градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Уметь: измерить и построить азимут.

2.7. (2 ч.)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса.

Практическое занятие. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Знать: устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

Уметь: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

2.8. Ориентирование на местности. (2 ч.)

Практическое занятие. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и

компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

2.9. Определение расстояний на местности. (1 ч.)

Занятие на местности. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступных предметов.

2.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований. (3 ч.)

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт.

Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

2.11. Туристский поход. (6 ч.)

Занятие на местности. Туристский поход. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Знать: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

Уметь: пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

Модуль III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3. Вводное занятие. (1 ч.)

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое гигиена и первая доврачебная помощь?

3.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности. (4 ч.)

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери.

Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев - сбор информации о районе похода.

Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

3.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. (5 ч.)

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

3.3. Походная медицинская аптечка. (4 ч.)

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практическое занятие. Формирование походной медицинской аптечки.

Знать: состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

Уметь: подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

3.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения. (3 ч.)

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях.

Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

3.5. Порезы и раны. Нагноения. (3 ч.)

Практические занятия. Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.

Практические занятия. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практические занятия. Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

3.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. (1 ч.)

Практическое занятие. Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

3.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви. (2 ч.)

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Практическое занятие. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Знать: санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Уметь: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

3.8. Приёмы транспортировки пострадавшего. (3 ч.)

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Практическое занятие. Способы транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Практическое занятие. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

3.9. Туристский поход. (8 ч.)

Занятие на местности: Туристический однодневный поход с отработкой навыков оказания первой доврачебной помощи и способов транспортировки пострадавшего.

Модуль IV. Специальная туристская подготовка.

4. Вводное занятие. (1 ч.)

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое специальная туристская подготовка?

4.1. Туристские должности в группе. (3 ч.)

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. д.)

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

4.2. Правильная организация движения группы на маршруте. (9 ч.)

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Практическое занятие. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник.

Практическое занятие. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила).

Практическое занятие. Подъем по склону по перилам спортивным способом.

Практическое занятие. Спуск по склону по перилам спортивным способом.

Практическое занятие. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой.

Практическое занятие. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой.

Практическое занятие. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

Знать: основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы. режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать тип движения.

4.3. Преодоление естественных препятствий. (4 ч.)

Практическое занятие. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Занятие на местности. Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъема.

Занятие на местности. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников.

Занятие на местности. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Знать: общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия.

4.4. Техника безопасности при проведении походов. (3 ч.)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Страховки и самостраховки. Организация самостраховки.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Знать: меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

Уметь: производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

4.5. Организация туристского похода. (14 ч.)

4.5.1. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам.

Нормативные требования на значки “Юный турист” и “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Знать: обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

4.5.2. Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода).

Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут).

Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Знать: последовательность и порядок подготовки к походу.

4.5.3. *Занятие на местности.* Туристический однодневный поход. (8 ч.)

Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода.

Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

Уметь: составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

4.6. Узлы, применяемые в туризме. (4 ч.)

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий). *Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый). *Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка). *Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций). *Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

4.7. Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода. (5 ч.)

Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практическое занятие. Обработка дневника описания пути движения.

Практическое занятие. Обработка и обобщение собранных материалов.

Практическое занятие. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий.

Практическое занятие. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчетом.

Уметь: составить техническое описание маршрута.

4.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста. (7 ч.)

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды.

Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста. Анкетный опрос школьников об экологических проблемах поселка.

Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды.

Практическое занятие. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т.п.

Практическое занятие. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела.

Практическое занятие. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах.

Знать: признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

Уметь: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

4.9. Туристская газета. (6 ч.)

Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс.

Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей.

Практическое задание (4 ч.). Выпуск и презентация номера газеты, отражающей темы по выбору:

- Всемирный день туризма.
- экологические проблемам поселка.
- интересные страницы родной истории.
- посвященные совершенным туристским походам и экспедициям.

Знать: виды газет, правила выпуска туристской газеты

Уметь: брать интервью, оформлять и выпускать туристскую газету

Модуль V. Физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка. (2 ч.)

Практическое занятие. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Практическое занятие. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

5.2. Эстафеты, игры. (2 ч.)

Практическое занятие. Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию.

Практическое занятие. Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, “Метатели” (шишек, камней), “Силачи”, “Ловки и умелые” и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов. и т. д.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

Модуль VI. Краеведение.

6. *Занятие на местности.* Туристический однодневный поход краеведческой направленности. (8 ч.)

6.1. Географическое положение и природные особенности Тульской области. (2 ч.)

Географическое положение Тульской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Тульской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Знать: основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

6.2. Население области. (1 ч.)

Известные и знаменитые люди Тульского края, Венёвского района и поселка Мордвес.

Знать: знаменитые люди Тульского края.

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. (1 ч.)

Важнейшие черты развития и общая характеристика Тульского края. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство.

Знать: транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

6.4. История Венёвского района. (4 ч.)

Далёкое прошлое Веневской района. История п. Мордвес. Первые сведения о заселении. Исторические и архитектурные объекты Мордвеса.

Места боев советской армии в поселке и его окрестностях в годы Великой Отечественной войны. Изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками.

Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. 2 ч.

Знать: основные сведения по истории, культуре своего района и поселка; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события в поселке в период ВОВ.

Уметь: спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ модуля	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Туристский быт и снаряжения	34	20	14
2	Топография и ориентирование	34	21	13
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	34	18	16
4	Специальная туристская подготовка	56	22	34
5	Физическая подготовка	4	-	4
6	Краеведение	8	5	3
	Всего	170	86	84

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Содержание	Количество часов		Примерная дата проведения
			теория	практика	
Модуль I. Туристский быт и снаряжение.					
1	Вводное занятие. Что такое туризм? Правила техники безопасности.	Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодеятельного туризма. Задачи и план работы объединения "Юный турист". Законы, правила, нормы и традиции туризма. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.	1	-	
2	Понятие о личном и групповом снаряжении.	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	-	
3	Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему.	Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему.	1	-	

4	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	1	-	
5	Одежда и обувь для летних и зимних походов.	Одежда и обувь для летних и зимних походов.	1	-	
6	Групповое снаряжение, требования к нему.	Групповое снаряжение, требования к нему.	1	-	
7	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	1	-	
8	<i>Практическое занятие:</i> ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке.	ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке.	-	1	
9	<i>Практическое занятие.</i> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.	Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.	-	1	
10	<i>Практическое занятие.</i> Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.	-	1	
11	<i>Практическое занятие.</i> Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.	Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.	-	1	
12	Различные типы костров и их назначение.	основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.	1	-	
13	Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров.		1	-	
14	Правила разведения костра. Меры безопасности при		1	-	

	заготовке дров и при обращении с огнём.				
15	Требования по уборке места для костра перед уходом группы.		1	-	
16	Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности.	перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.	1	-	
17	Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.		1	-	
18	<i>Практическое занятие.</i> Состав и назначение ремонтного набора.		состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.	-	1
19	<i>Практическое занятие.</i> Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.	-		1	
20	Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.	планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы) основные требования к месту для бивуака; порядок работы по разворачиванию и свёртыванию лагеря. Меры безопасности.	1	-	
21	Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря		1	-	
22	Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.		1	-	
23	Значение правильного питания в походе.	основные требования к продуктам, используемым в походах.	1	-	

24	Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд.	Правила хранения продуктов в походе. Принцип составлению меню и списка продуктов.	1	-	
25	Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека.		1	-	
26	Организация питания в 2-3х дневном походе. Приготовление пищи на костре.		1	-	
27	<i>Занятие на местности.</i>	отработка навыков организации работы по развешиванию и свертыванию лагеря: установки палаток, размещения в них вещей, разведения костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.	-	8	
28	Туристический однодневный поход с отработкой навыков				
29	организации работы по				
30	развешиванию и свертыванию лагеря: установки палаток,				
31	размещения в них вещей,				
32	разведения костра,				
33	определение мест для забора воды и умывания, туалетов,				
34	мусорной ямы.				

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Содержание	Количество часов		Примерная дата проведения
			теория	практика	
Модуль II. Топография и ориентирование					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое топография и ориентирование?	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением.	1	-	
2	Определение топографии. Карты географические и их классификация.	Оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.	1	-	
3	Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов.		1	-	
4	Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.		1	-	
5	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства.		1	-	

6	Характеристика масштабных и немасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.		1	-	
7	<i>Практическая работа.</i> Рисование топонимов.		-	1	
8	Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.	способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.	1	-	
9	Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей.		1	-	
10	Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Отметки высот, урезы вод.		1	-	
11	Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.		1	-	
12	<i>Практическая работа</i> Определение примерной крутизны склона, ямы, курганы.		-	1	
13	Понятие о масштабе. Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных	Масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.	1	-	

	масштабов. Работа с масштабами. Степень уменьшения.				
14	Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности.		1	-	
15	Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры.		1	-	
16	Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.		1	-	
17	<i>Практическое занятие.</i> Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Измерение расстояний до недоступных предметов.		-	1	
18	<i>Практическое занятие.</i> Топографическая съемка местности. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.		-	1	
19	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам	градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.	1	-	

	горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”).				
20	Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.		1	-	
21	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса.	устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.	1	-	
22	<i>Практическое занятие.</i> Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.		-	1	
23	<i>Практическое занятие.</i> Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования	Ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.	-	1	
24	<i>Занятие на местности.</i> Определение азимута на предмет. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.	Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.	-	1	

25	<i>Занятие на местности.</i> Измерение расстояний различными способами	Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.	-	1	
26	Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.	1	-	
27	Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт.		1	-	
28	Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.		1	-	
29	<i>Занятие на местности.</i> Туристский поход.		Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.	-	6
30	Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.				
31					
32					
33					
34					

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»
3 год обучения

№ п/п	Название темы	Содержание	Количество часов		Примерная дата проведения
			теория	практика	
Модуль III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое гигиена и первая доврачебная помощь?	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.	1	-	
2	Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели.	опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.	1	-	
3	Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери.		1	-	
4	Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев - сбор информации о районе похода.		1	-	
5	Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.		1	-	

6	Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.	1	-	
7	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды.		1	-	
8	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.		1	-	
9	Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.		1	-	
10	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.		1	-	

11	Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки.	состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.	1	-	
12	Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.		1	-	
13	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.		1	-	
14	<i>Практическое занятие.</i> Формирование походной медицинской аптечки.		-	1	
15	Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.	Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.	1	-	
16	Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях.		1	-	

17	Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.		1	-	
18	<i>Практические занятия.</i> Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.	правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.	-	1	
19	<i>Практические занятия.</i> Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.		-	1	
20	<i>Практические занятия.</i> Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.		-	1	
21	<i>Практическое занятие.</i> Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств	правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.	-	1	
22	Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов.	санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.	1	-	
23	<i>Практическое занятие.</i> Оказание первой помощи при		-	1	

	потертостях, мозолях, опрелостях.				
24	Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	Способы транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.	1	-	
25	<i>Практическое занятие.</i> Отработка способов транспортировки пострадавшего.		-	1	
26	<i>Практическое занятие.</i> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.		-	1	
27	<i>Занятие на местности:</i> Туристический однодневный поход с отработкой навыков оказания первой доврачебной помощи и способов транспортировки пострадавшего.	отработка навыков оказания первой доврачебной помощи и способов транспортировки пострадавшего.	-	8	
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»
4 год обучения

№ п/п	Название темы	Содержание	Количество часов		Примерная дата проведения
			теория	практика	
Модуль IV. Специальная туристская подготовка					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Что такое специальная туристская подготовка?	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом"	1	-	
2	Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы, Его обязанности	Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.	1	-	
3	Краткие обязанности других постоянных должностей в группе.	Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.	1	-	
4	Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности.	Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. д.)	1	-	

5	Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего.	основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы. Режим движения и отдыха.	1	-	
6	Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.		1	-	
7	<i>Практическое занятие.</i> Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник.		-	1	
8	<i>Практическое занятие.</i> Переправа по веревке с перилами (параллельные перила).		-	1	
9	<i>Практическое занятие.</i> Подъем по склону по перилам спортивным способом.		-	1	
10	<i>Практическое занятие.</i> Спуск по склону по перилам спортивным способом.		-	1	
11	<i>Практическое занятие.</i> Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой.		-	1	
12	<i>Практическое занятие.</i> Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой.		-	1	

13	<i>Практическое занятие.</i> Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.		-	1	
14	<i>Практическое занятие.</i> Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.	общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	-	1	
15	<i>Занятие на местности.</i> Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма.		-	1	
16	<i>Занятие на местности.</i> Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников.		-	1	
17	<i>Занятие на местности.</i> Преодоление водных препятствий. Способы страховки.		-	1	
18	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения.		меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.	1	-
19	Меры безопасности при преодолении естественных	1		-	

	препятствий. Страховки и самостраховки. Организация самостраховки.				
20	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.		1	-	
21	Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам.	обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.	1	-	
22	Нормативные требования на значки “Юный турист” и “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.		1	-	
23	Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода).	последовательность и порядок подготовки к походу.	1	-	
24	Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут).		1	-	

25	Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.		1	-	
26	Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение		1	-	
27	Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода.	Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.	-	8	
28	Организация группы.				
29	Изучение района похода.				
30	Выбор и разработка маршрута.				
31					
32					
33					
34					

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»
5 год обучения

№ п/п	Название темы	Содержание	Количество часов		Примерная дата проведения
			теория	практика	
Модуль IV. Специальная туристская подготовка					
1	Правила техники безопасности. Узлы, применяемые в туризме. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий). <i>Практическое занятие</i> по отработке навыков вязки узлов.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе. Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:	-	1	
2	Узлы для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый). <i>Практическое занятие</i> по отработке навыков вязки узлов.	Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий). Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый). Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).	-	1	
3	Узлы для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка). <i>Практическое</i>	Узлы для страховки и само страховки (проводник, проводник восьмерка, "австрийский" и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).	-	1	

	занятие по отработке навыков вязки узлов.				
4	Узлы для страховки и само страховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций). <i>Практическое занятие</i> по отработке навыков вязки узлов.		-	1	
5	Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.	порядок подведения итогов и работы над отчетом.	1	-	
6	<i>Практическое занятие.</i> Обработка дневника описания пути движения.		-	1	
7	<i>Практическое занятие.</i> Обработка и обобщение собранных материалов.		-	1	
8	<i>Практическое занятие.</i> Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий.		-	1	
9	<i>Практическое занятие.</i> Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.		-	1	

10	Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды.	признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.	1	-	
11	Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.		1	-	
12	Природоохранная деятельность туриста. Анкетный опрос школьников об экологических проблемах поселка.		1	-	
13	Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды.		1	-	
14	<i>Практическое занятие.</i> Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т.п.		-	1	
15	<i>Практическое занятие.</i> Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела.		-	1	
16	<i>Практическое занятие.</i> Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах.		-	1	

17	Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс.	виды газет, правила выпуска туристской газеты	1	-	
18	Социальные пробы: интервью, репортаж, сощопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей.		1	-	
19	<i>Практическое задание.</i> Выпуск и презентация номера газеты, отражающей темы по выбору: – Всемирный день туризма. – экологические проблемам поселка. – интересные страницы родной истории. – посвященные совершенным туристским походам и экспедициям.	Выпуск и презентация номера газеты	-	4	
20					
21					
22					
Модуль V. Физическая подготовка					
23	<i>Практическое занятие.</i> Основная задача общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде,	-	1	

		выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения			
24	<i>Практическое занятие.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.	-	1	
25	<i>Практическое занятие.</i> Подвижные игры. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию.	-	1	
26	<i>Практическое занятие.</i> Игры на местности. Спортивные конкурсы и эстафеты.	Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, “Метатели” (шишек, камней), “Силачи”, “Ловки и умелые” и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов. и т. д.	-	1	
Модуль VI. Краеведение					
27	<i>Занятие на местности.</i> Туристический однодневный поход краеведческой направленности. Географическое положение Тульской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озёра.	Основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера. Знаменитые люди Тульского края. Транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемая продукция. Экономические и культурные связи. Основные сведения по истории, культуре своего района и поселка; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события в поселке в период ВОВ.	-	1	
28	Почвы. Растительный и животный мир Тульской		-	1	

	области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.			
29	Известные и знаменитые люди Тульского края, Венёвского района и поселка Мордвес.	-	1	
30	Важнейшие черты развития и общая характеристика Тульского края. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство.	-	1	
31	Далёкое прошлое Веневской района. История п. Мордвес. Первые сведения о заселении. Исторические и архитектурные объекты Мордвеса.	-	1	
32	Места боев советской армии в поселке и его окрестностях в годы Великой Отечественной войны. Изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками.	-	1	
33	Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета,	-	2	
34	технического и краеведческого описания маршрута.			

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин, В. М. Туристская топография / М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма/ М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них / М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один / М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье / М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров / М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания/ М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
8. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
9. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / М.: Знание, 1986. - 231 с.
10. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
11. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе / М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
12. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма / М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.
13. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование / М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
14. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
15. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе / М.: Профиздат, 1986. - 136с.
16. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
17. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.