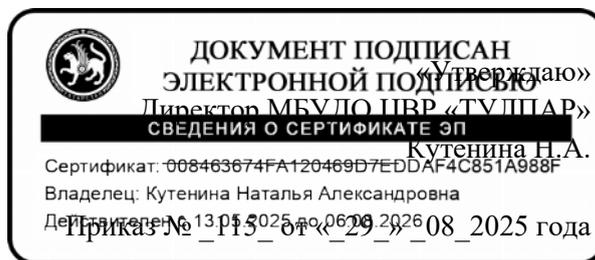


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
ВЫСОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ТУЛПАР»
ВЫ СОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ЦВР «ТУЛПАР»
Протокол № 1
от « 229 » 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТИЧЕСКИЙ КЛУБ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 года (144 часа)

Автор-составитель:
Гилязова Лилия Хайдаровна,
педагог дополнительного образования

ж\д.ст. Высокая Гора
2025 год.

2. Информационная карта образовательной программы.

1.	Учреждение:	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «ТУЛПАР» Высокогорского района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический клуб »
3.	Направленность программы:	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках:	Гилязова Лилия Хайдаровна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	Срок реализации: 1 год Возраст обучающихся: 12-16 лет
5.1.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая
5.2.	Цель программы:	Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.
5.3.	Образовательные модули	Базовый уровень – освоение умений и навыков по предмету.
6.	Формы и методы образовательной деятельности:	индивидуальные, групповые. виды занятий: лекции, практические и семинарские занятия, круглые столы, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты, соревнования
7.	Формы мониторинга результативности:	тестирование, анкетирование, соревнования, тур.слёты.
8.	Результативность реализации программы:	повышение уровня спортивного мастерства, улучшение результатов выступлений на соревнованиях
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы:	29.08.2025 год
10.	Рецензенты:	Кутенина Н.А., директор МБУДО ЦВР «ТУЛПАР» Фазуллина Э.Ф., заместитель директора по УР

3. Оглавление

1. Информационная карта образовательной программы - стр. 2
2. Оглавление - стр.3
3. Пояснительная записка - стр.4-5
4. Учебно-тематический план - стр.6-7
5. Содержание программы - стр.7-18
6. Воспитательная деятельность – стр.19
6. Планируемые результаты – стр.20
7. Организационно-педагогические условия - стр.21
8. Формы аттестации\контроля - стр.22
9. Оценочные материалы - стр.22
10. Список литературы - стр.23

4. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая. В ходе ее освоения дети познают культуру своей страны, своего региона, приобретают практические туристические навыки, навыки выживания в экстремальной ситуации.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон об образовании №273-ФЗ в соответствии с внесенными в него изменениями от 04.08.2023 № 479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р (в ред. распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 N 1230-р).
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629.
5. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 (далее – СП 2.4. 3648-20).
6. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 07.03.2023 года № 2749/23 «О направлении методических рекомендаций»)
7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан РФ» национального проекта «Образование».
8. Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы»
9. Устав образовательной организации.

Актуальность программы данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сегодня ни один предмет в учебном плане не обходится без включения в него элементов краеведения. И это понятно, так как каждому человеку, каждому народу надо осознать себя и своё место в мире природы, среди других людей, среди других народов, а это невозможно без знания истории, без изучения культуры, обычаев и традиций своей Родины. Каждый человек связан с прошлым, настоящим и будущим

своей страны, поэтому необходимо, чтобы дети хорошо знали свои истоки, историю, культуру своего края.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Отличительные особенности программы: Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Цель: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Задачи

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике туристского многоборья;
- Знакомство с основами экологической грамотности.

Развивающие:

- Приобщение к элементарным навыкам и умениям жизнеобеспечения человека в экстремальных условиях;
- Укрепление физического здоровья обучающегося.

Воспитательные:

- Формирование здорового образа жизни;
- Приобщение к культуре межличностного общения;

Адресат программы: В туристические группы принимаются мальчики и девочки 12-16 лет, желающие систематически заниматься туризмом и краеведением. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Объем программы: 72 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые и **виды занятий:** лекции, практические и семинарские занятия, круглые столы, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты, соревнования. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Участие в туристических слётах. Участие в военно-спортивных играх. Участие в викторинах, спортивных эстафет.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и аттестация по завершении освоения программы. Проверкой знаний, умений и навыков, полученных обучающимся, является участие в соревнованиях различного характера: личных (внутри объединения), командных между объединениями данной

направленности, командных районных и областных, а также в ходе проведения различных зачетных занятий.

5. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы на 1 год (72 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Практика	Теория		
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	4	2	2	Физическая, учебно-методическая, техническая, географическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	Педагогическое наблюдение
2	Природа родного края	4	2	2	учебно-методическая, географическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	краеведческие учебные экскурсии
3	Снаряжение туриста	4	2	2	Физическая, учебно-методическая, техническая, географическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования, походы.
4	Экскурсия в районный краеведческий музей	4	2	2	учебно-методическая, подготовка.	Краеведческие учебные экскурсии
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования
6	Разучивание туристских песен	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	соревнования.
7	Туристические узлы	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования,
8	Основы безопасности в природной среде	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования,
9	Знакомство с компасом	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования,
10	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	4	2	2	Физическая, учебно-методическая, подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования
11	Групповое снаряжение и уход за ним.	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	проект
12	Туристский бивак	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования,

13	Питание в туристическом походе	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования, экскурсии, походы.
14	Изготовление костровых принадлежностей	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	соревнования, походы.
15	Топографические знаки	4	2	2	Физическая, учебно-методическая, техническая, географическая подготовка.	Зачёты, соревнования,
16	Организация костра в походных условиях	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	поход.
17	Изучение лекарственных растений	4	2	2	Физическая, учебно-методическая, техническая, географическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования, краеведческие учебные экскурсии
18	Организация и проведение походов	4	2	2	Учебно-тренировочные занятия.	Зачёты, соревнования, походы.
	Итого	72 часа	36	36		

6. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивноориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Организация и подготовка похода. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе.

Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути.

Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы,

различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

2. Природа родного края. Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

3. Снаряжение туриста. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хоз.набор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Краеведение. История Высокогорского района. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Средства личной гигиены в походах и на соревнованиях: упаковка и хранение. Соблюдение гигиенических требований при укладке рюкзака.

Медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки для туристских походов и соревнований. Назначение медикаментов, их упаковки и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы. Индивидуальная медицинская аптечка.

Основные приемы оказания доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при порезах ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм, необходимая помощь, способы обработки, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи при попадании в глаза постороннего предмета. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь, способы обработки. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях. Виды ожогов и обморожений, признаки. Оказание первой доврачебной помощи при тошноте, рвоте (отравлении). Признаки отравления. Оказание первой доврачебной помощи при солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Оказание первой доврачебной помощи при: ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Оказание первой доврачебной помощи при переломе конечностей. Виды переломов. Наложение жгута и шины. Оказание первой доврачебной помощи при укусах клещей, пчел, и других насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок, оказание помощи, необходимость обращения к врачу.

Приемы транспортировки пострадавшего. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Изготовление транспортных средств.

6. Разучивание туристских песен.

1. Волшебники двора — А закаты алые. Аккорды

"А закаты алые" - патриотичная песня на военную тему, с грустным содержанием и красивым мотивом!, 2. Армейская — Скоро пересменка. Простые аккорды "Скоро пересменка" - бодрая, ритмичная, армейская песня, но не без ноток грусти! Ее сможет исполнить практически любой, даже начинающий гитарист!..., 3. Дворовая — Жил мальчишка на краю земли. Аккорды "Жил мальчишка на краю земли" - грустная, дворовая песня о детско-юношеской любви! На гитаре, она играется и поется очень просто!..., 4. Игорь Саруханов — Крутой поворот. Аккорды "Крутой поворот" - походная, бодренькая композиция от Игоря Саруханова! Ко всему прочему, песня отлично подходит для начинающих гитаристов, если играть..., 5. DaBro На часах ноль

-ноль. На часах ноль-ноль (от группы DaBro) - современный, ритмичный летний хит, отлично подходит для исполнения у костра! 6.Песня у костра — Перевал."Перевал" - песня известного барда Юрия Визбора! Но есть более популярная версия, у которой мотив, аккорды, метод игры на гитаре.6.Детская песня — Ты да я да мы с тобой. Легкие аккорды"Ты да я, да мы с тобой" – детско- юношеская песня из советского к\ф "Тихие троечники".

7.Песня из кино — Где-то на белом свете. "Песенка о медведях" (Где-то на белом свете) - Замечательная, всем известная композиция из фильма "Кавказская пленница"! 8.Военная – «В землянке». Готовимся к 9 Мая!!! "В землянке" - не смотря на то, что песня военного времени, поется в ней о любви!...

7.Туристические узлы.

Чтобы поход завершился успешно, начинающие туристы должны научиться вязать основные верёвочные узлы, освоить их названия и схемы. Важно использовать крепления по назначению, это позволит избежать в пути трагических неприятностей. Верёвки одинаковой толщины. Узлы туристические с названиями (схемы и описание, как вязать из верёвок равного диаметра рассмотрены ниже) помогают туристам в походе. Если необходимо связать 2 шнура одинаковой толщины, туристы пользуются специальными видами связок, созданными на основе морских узлов.

Прямой узел. Прямой узел называют узлом Геракла (Геркулеса). С древних времён его используют, если нужно соединить разорвавшийся канат, удлинить трос или упаковать не тяжёлый груз.

Техника выполнения: В каждую руку берут по верёвке. Концы правой и левой верёвки переплетают 1 раз. Из свободного конца верхней верёвки формируют открытую петлю. Конец нижней верёвки протягивают в эту петлю, повторяя нижнее переплетение в зеркальном отражении. Получается симметричная связка из 2 петель. Узел расправляют и стягивают, потянув верёвки в разные стороны. У правильного прямого узла короткие концы параллельны длинным и находятся друг напротив друга. Если они торчат в разные стороны – соединение выполнено с ошибками и развяжется при нагрузке.

Главное требование для узла – использование верёвок одинаковой толщины и правильное выполнение, в противном случае он самостоятельно развяжется. Моряки знают, что неправильное завязывание геркулесового узла не раз приводило к человеческим жертвам.

Рифовый

В ситуациях, когда нужно что-либо крепко связать, а затем быстро развязать, используют рифовый узел. Моряки так связывают чехлы спасательных шлюпок, паруса, палубные механизмы. В туризме рифовым узлом соединяют вспомогательные верёвки, которые подвергаются переменной нагрузке. Народное название соединения – узел с 1 бантиком.

Техника выполнения:

Завязывают нижний полуузел и делают петлю, аналогичную петле прямого узла. Конец другой верёвки складывают вдвое и продевают в эту петлю, затягивают. Получилась половина бантика. Короткие концы шнура должны выходить на одну сторону и быть параллельны между собой и с длинной частью одной из верёвок.

Шнуры для рифового узла используют несинтетические, одного диаметра и выполненные из одинакового материала. Узел с 2 полубантиками называется двойной рифовый и используется в быту для упаковки свёртков, завязывании шнурков и бантов.

Встречный. Второе название встречного проводника – ленточный узел. Альпинисты и туристы применяют его для связывания строп и ремней. Относится к вспомогательным соединениям, долго завязывается. Служит для соединения лент одинакового и разного диаметра, для связки верёвки с лентой. Встречный узел надёжный, не скользит и хорошо удерживает вес.

Техника выполнения:

Свободные концы верёвок располагают навстречу друг другу. Конец одной верёвки завязывают простым узлом и не стягивают его. Вторую верёвку протягивают в узел, двигаясь параллельно изгибам первой верёвки и не допуская перекосов. Связку затягивают максимально сильно. На стропах контрольные узлы не вяжут, в остальных случаях соединение укрепляют. Минус встречного узла – способность так затягиваться под серьёзной нагрузкой, что развязать его невозможно.

Ткацкий. Прочный узел, другие названия – рыбацкий, лесной, речной. Туристическое название – вспомогательный булинь. Ткацкий узел обязательно усиливают контрольными узлами.

Техника выполнения: Свободный конец одного шнура завязывают простым узлом и через него протягивают второй шнур.

Захватывают концом второго шнура первый шнур и завязывают обычный узел. 2 получившихся узла сдвигают и стягивают. На свободных концах верёвок делают контрольные узлы. Плюс ткацкого узла – простое связывание. К его минусам относится способность соскальзывать и сильно затягиваться при повышенных нагрузках. Рыбаки применяют узел для связывания лесок.

Академический. Узлы туристический и морской, разные по назначению и вязанию, получили одно название – академический. Схемы и описания помогут их различать и правильно применять. Морской академический узел эффективен, когда нужно связать натянутые жёсткие тросы, соединить эластичный канат с верёвкой. Его используют для обвязывания объёмных и упругих грузов. Узел простой, не скользит, легко развязывается.

Техника выполнения: Концы 2-х верёвок накладывают один на другой и переплетают по одному разу, протягивают вверх. Повторяют переплетение, только верёвку закручивают в другую сторону, навстречу виткам первого полуузла. Затягивают концы верёвок. Получился узел в виде косички.

Академическим морским узлом соединяют простые и синтетические тросы. Рыбаки с его помощью связывают лески. Усложнённый вариант прямого узла – академический туристический узел. При нагрузке он меньше затягивается и проще распускается, чем прямой. Узел эффективен при постоянном и переменном воздействии.

Техника выполнения: Из шнура большей толщины формируют полупетлю.

Свободный конец меньшего шнура продевают в петлю, обкручивают её основание, перекрещивают короткий и длинный конец шнура.

Протягивают короткий хвост шнура в петлю, затягивают, закрепляют страховочными узлами. Таким узлом привязывают верёвку к столбу или дереву. Во время навесных переправ академический туристический узел использовать запрещено. Дополнительные узлы и петли

Узлы туристические с названиями (схемы показывают верёвочные страховочные и вспомогательные соединения) используют во время спусков, подъёмов, переправ. В этом случае туристы применяют модификации морских узлов.

Проводник – незатягивающийся петлевой узел, простой, завязывается одной рукой. Его делают в начале или середине троса для фиксации. Под воздействием узел сильно затягивается и не скользит.

Проводником соединяют верёвку с карабином или металлическим кольцом, обвязывают дерево или столб. Узел применяют в страховочных системах, для закрепления верёвочных лестниц. Если на тросе есть испорченный участок, его выделяют, завязав проводник.

Техника выполнения:

Конец верёвки складывают вдвое, формируют петлю. Протягивают двойной конец в петлю, стягивают. Если крепление используется под переменными нагрузками, то вяжут контрольный узел. Минус проводника – тяжело распускается, на середине троса работает хуже, чем на конце.

Узел пустышка. Дополнительный узел, которым пользуются для стягивания верха мешка, рюкзака. Пустышка легко развязывается, стоит потянуть концы верёвки в разные стороны.

Техника выполнения: На середине верёвки сворачивают петлю.

Через неё протягивают одну часть верёвки, формируя петлю-ушко.

Затягивают узел. Связку пустышка используют при завязывании узлов булинь и двойной проводник.

Маркировочный узел. Другое название маркировочного узла – альпийская катушка. Так завязывают провода и верёвки длиной до 40 м, когда они для транспортировки и хранения свёрнуты в бухту – многослойное кольцо. Связка фиксирует край троса и не даёт мотку распутаться.

Техника выполнения: Сворачивают верёвку бухтой, последний оборот делают короче остальных на 1/3. На конце верёвки формируют петлю.

Плотными витками оборачивают моток и петлю свободным концом верёвки 5-7 раз и протягивают его в петлю. Затягивают узел до упора.

Маркировочное крепление туристы используют при изготовлении носилок, чтобы нарастить короткие деревянные части основы. Связисты с помощью альпийской катушки восстанавливают повреждённый кабель.

Узел Бахмана. Схватывающий узел, назван в честь своего создателя, альпиниста и спасателя Франца Бахмана. Под нагрузкой связка прижимает карабин к тросу, не давая ему двигаться. Применяют узел Бахмана для спасательных работ, подъёма грузов, навесных переправ, вяжут на одинарных и двойных верёвках.

Техника выполнения: В карабин продевают верёвку меньшей толщины и прикладывают его длинным основанием к ведущему тросу.

Верёвку, сложенную вдвое, пропускают в карабин и прикручивают его к тросу 3-4

витками. Под действием силы узел прижимает карабин, не давая ему двигаться. Чтобы возобновить движение карабина, нагрузку ослабляют.

Узел Бахмана надёжен, не затягивается, с ним можно работать в перчатках. Минусы крепления – плохо удерживает обледеневшую верёвку, может проскальзывать, по этой причине практически не используется в страховочных системах. Стремя, он же щёголь или выбленочный – узел, которым прикрепляют верёвки к опорам, карабинам и другим предметам с ровной поверхностью. Его применяют для самостраховки, во время спасательных операций, используют как петлю для ноги во время подъёма. С помощью узла стремя несколько предметов связывают одной верёвкой.

Техника выполнения на опоре: Свободным концом верёвки 1 раз оборачивают столб, формируют петлю и опускают конец вниз.

Внизу наматывают на опоре ещё одну петлю, затягивают. Если верёвка синтетическая, то близко к опоре завязывают дополнительный узел. При завязывании стремени одним концом контрольный узел также необходим.

Техника выполнения одним концом: Пропускают канат через опору или карабин. Перекрещивают верёвки, чтобы получилась петля и делают ещё одну петлю навстречу первой. Надевают вторую петлю на опору (карабин). Затягивают стремя, потянув одновременно вниз за два конца верёвки.

Во время использования стремени нужно учитывать, что при постоянной нагрузке узел не затягивается, а при переменном приложении силы – ползёт.

Схватывающий узел (прусик). Узел придумал австрийский альпинист Карл Прусик. Его завязывают тонкой верёвкой (репшнуром) на основном канате большего диаметра. Оптимальное соотношение диаметров верёвок – 1:2.

Применяют прусик при изготовлении натяжной переправы, для страховки во время подъёма и спуска по верёвке. Узел просто вяжется одной рукой, прочно удерживает нагрузку, в ослабленном состоянии легко двигается.

Техника выполнения:

Концы репшнура связывают между собой, чтобы получилась петля.

Оборачивают петлёй основную верёвку и протягивают через себя. Так повторяют, чтобы по сторонам крепления образовались симметричные витки. Альпинисты используют узел, закрученный в 3 оборота.

Прусик поправляют и стягивают. Если репшнур не был завязан встречным узлом, то делают контроль.

Восьмёрка. Узел восьмёрка – стопорный узел, быстрый в выполнении. Он утолщает верёвку и блокирует её, не давая проскальзывать через крепления или отверстия. С помощью восьмёрки альпинисты крепят к тросу карабины, рыбаки привязывают крючки к леске. Узел самостоятельно не развязывается, не смещается, не затягивается. Его применяют на тросах и верёвках из всех материалов. Не подходит восьмёрка только для жёстких лесок из флюорокарбона.

Техника выполнения: Верёвку перекрещивают в форме петли так, чтобы длинная часть верёвки находилась сверху короткой. Протягивают короткий конец в петлю. Узел затягивают. Другие названия связки – савойский, фламандский узел. На основе восьмёрки разработано не менее 20 узлов, разных по назначению. Популярный

вариант крепления – восьмёрка в виде петли. Чтобы её получить, свободный конец верёвки складывают вдвое и завязывают узел по традиционной схеме. Улучшенное натягивание верёвки

Чтобы улучшить натяжение протянутой верёвки, бывалые туристы используют самодельные или магазинные фиксаторы. Талреп – устройство, оснащенное на концах кольцами или крючками. Его применяют для стягивания грузов, кабелей на производстве. Пригодится такое устройство и в походе. Одну сторону талрепа прикрепляют к опоре жёстким способом, на крючок, дюбель или анкер. С другой стороны завязывают верёвку самозатягивающимся узлом или петлёй. Для увеличения натяжения талреп вращают вокруг своей оси. Если крутить устройство в другую сторону, верёвка ослабляется.

Ещё 1 вариант для поддержания троса в натянутом состоянии – применение блокрюлика. Один конец троса прочно крепят к опоре, а второй пропускают через блок. Привязывают к ролику груз, который служит противовесом и не позволяет верёвке провисать.

Изучением узлов, различных по назначению, занимается наука наузистика. И в XXI в. специалисты совершенствуют схемы их завязывания, уточняют названия, придумывают новые туристические, альпинистские, спелеологические связки.

8. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Организация ночевки – дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла. При подготовке места для сна вырывают две ямки – под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды. В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения. Как добыть огонь существования – это не только тепло, это сухая одежда и обувь,

Костер в условиях автономного горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п. Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25 – 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее. Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

Добывание пищи и воды Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений. Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды. Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доннышке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой.

Самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

9. Знакомство с компасом. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

11. Групповое снаряжение и уход за ним.

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

12. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении

погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

13. Питание в туристическом походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

14. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Принцип разведения костра сам по себе не сложен. Сначала зажигается растопка - какой-то материал, способный на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него занялись совсем тонкие сухие ветки толщиной со спичку. Затем подкладывают сучья побольше, приближающиеся по толщине к карандашу. Когда разгорятся и эти, кладут следующие, толщиной в палец. Так, постепенно кладут в костер все более и более толстые дрова. Понятно, что все дрова должны быть обязательно сухими. Растопку обычно укладывают прямо на землю, а сверху на нее кладут веточки или лучинки из первой партии топлива, но не всю заготовленную паутинку или лучину, а только часть их, так, чтобы растопка не оказалась заваленной ими. Действительно, в такой укладке есть смысл: веточки или лучинки, лежащие в

наклонном положении, легче разгораются. Растопку следует поджигать снизу - тогда она прогорит вся, до конца. Если зажечь растопку сверху, то нередко прогорает только ее верхняя часть, а затем пламя гаснет: огонь вниз распространяется очень плохо.

Виды костров. В справочниках и руководствах принято делить костры на дымовые, жаровые и пламенные. Дымовые костры используются для сигнализации и для отпугивания комаров, слепней, гнуса; жаровые - для приготовления пищи, просушки вещей, для согревания людей, если они ночуют без палатки у костра; пламенные - для освещения бивака и приготовления пищи.

Разведение костра под дождем. Начнем с самого простого - со спичек. Чтобы развести костер под дождем, надо иметь сухие спички. В группе обязательно должны быть спички в непромокаемой упаковке. Это помимо тех расхожих спичек, которые лежат в кармане у кострового или у дежурных. Существует много способов герметизации спичек. Но, прежде всего, надо решить, какую проводить герметизацию - полную или неполную.

Для неполной герметизации коробку спичек кладут в полиэтиленовый пакет и несколько раз оборачивают его вокруг коробки. Для полной герметизации в том же самом полиэтиленовом пакете заваривают горловину с помощью утюга или паяльника. Неполная герметизация вполне достаточна для защиты спичек от дождя. Но если спички каким-то образом попадут в воду, то она не поможет. Полная герметизация гарантирует сохранность спичек во всех случаях, но она существует, естественно, только до первого случая применения спичек. Чтобы воспользоваться заваренными в полиэтиленовый пакет спичками, нужно его разорвать. Таким образом, полная герметизация надежнее, а неполная - удобнее в обращении.

Держат эти спички не где-нибудь в рюкзаке, а всегда при себе. Если турист идет в штормовке, они лежат в нагрудном кармане; снимая штормовку, он тут же перекладывает спички в брюки или в карман рубашки.

15. Топографические знаки.

Топографические и спортивные карты. Изображение местности на спортивных картах. Применение топографических и спортивных карт. Общее и различия между топографической и спортивной картами. Понятие о масштабе. Виды масштаба: численный, словесный (натуральный), линейный (графический). Определение расстояний.

Условные знаки топографических и спортивных карт. Условные топографические знаки. Условные знаки спортивных карт. Общее и различия между условными знаками спортивных и топографических карт. Масштабные и внесмальные условные знаки.

Способы изображения на картах водных объектов, искусственных сооружений, рельефа, растительности и пр. Чтение карт. Изображение рельефа на картах. Три типа характера рельефа равнинной местности: слабопересеченная, среднепересеченная, сильнопересеченная. Положительные и отрицательные формы рельефа.

16. Экологическая работа в походе. Ядовитые и лекарственные растения. Отличать ядовитые растения от не ядовитых на практике. Знать свойства лекарственных растений. Энциклопедия лекарственных трав. Мультимедийная

презентация.

17. Распределение должностей. Изучение обязанностей в походе, техники безопасности. Походная и клубная документация. Групповое снаряжение. Сбор группового снаряжения. Разработка меню. Сбор продовольствия.

18. Организация и проведение походов. Исследование туристических возможностей Высокогорского района. Разработка маршрута, определение целей похода. Оформление документации.

Воспитательная деятельность

Цели и задачи воспитательной деятельности туристического клуба

Цель: Формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством активного отдыха, познания окружающего мира и приобретения практических навыков, способствующих физическому, интеллектуальному и нравственному развитию.

Основные задачи:

1. Развитие физических качеств: укрепление здоровья, повышение выносливости, улучшение физической подготовки через участие в походах, тренировках и спортивных мероприятиях.

2. Формирование личностных качеств: воспитание чувства ответственности, уверенности в себе, дисциплинированности, уважения к окружающим людям и природе.

3. Обучение основам выживания: приобретение навыков ориентации на местности, первой помощи, правильного поведения в экстремальных ситуациях.

4. Экологическое просвещение: привитие любви и бережного отношения к природе, проведение мероприятий по охране окружающей среды.

5. Интеллектуальное развитие: стимулирование интереса к наукам, краеведению, истории и культуре родного края через организацию экскурсий, изучение местных традиций и природных особенностей.

Туристический клуб — это форма организации образовательного процесса, направленного на приобщение детей и молодежи к активному отдыху, познанию окружающей среды и приобретению полезных навыков. Воспитательная деятельность в рамках такого клуба играет ключевую роль, так как она не только обучает практическим навыкам, но и формирует у учащихся осознанное отношение к миру вокруг них, к природе и к самим себе. Методы и формы воспитательной работы

1. Практические занятия: Основную часть программы составляют практические занятия, включающие тренировки, походы различной сложности, мастер-классы по технике туризма и навыки выживания. Это позволяет детям применять теоретические знания на практике.

2. Коллективные обсуждения: После каждого похода проводятся групповые дискуссии, где участники делятся впечатлениями, анализируют свои действия и разбирают допущенные ошибки. Это способствует обмену опытом и развитию критического мышления.

3. Тренировки на командообразование: Специальные упражнения и игры направлены на сплочение команды, развитие доверия и сотрудничества между участниками.

4. Экологические акции: Организуются экологические акции, такие как уборка территории, посадка деревьев и очистка водоемов. Это помогает детям осознать важность сохранения природы и активно участвовать в этом процессе.

5. Исследовательские проекты: Детям предлагается разрабатывать исследовательские проекты, связанные с природой, историей и культурой региона. Это развивает у них интерес к науке и исследованиям.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- режим дня;
- состояние окружающей среды.

Данные факторы решаются через воспитательную деятельность в детском объединении:

- ведется разъяснительная и просветительская работа с обучающимися, родителями;
- идет формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формируется у обучающихся система знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья, отсутствие вредных привычек;
- ведется гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- способствуют раскрытию потенциала личности обучающегося, через научно-методическую, воспитательную профориентационную работу.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Планируемые результаты: За год занятий обучающиеся овладеют стандартным набором знаний умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских соревнованиях, санитарии и личной гигиене туриста, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;

- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА:

Материально-техническое обеспечение:

- малый спортивный зал, оборудованный для проведения занятий на туристической полосе препятствий;
- площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка
- инвентарь и оборудование для занятий по ГО;
- пожарная полоса препятствий;
- макеты стрелкового оружия;
- туристское снаряжение (спальные мешки, туристские коврики, палатки, рюкзаки, компасы, веревки, страховочные системы, рукавицы, каски, карабины, жумары);
- военная форма;
- технические средства обучения (мультимедийная аппаратура).

Методическое обеспечение:

Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

Метод контроля: учебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ

Контроль осуществляется в виде предварительного (входного), промежуточного, итоговый контроль.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Промежуточный контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Прямыми критериями оценки результатов обучения служат: успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своей малой Родине, развитие чувства ответственности и товарищества, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная:

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

Туризм:

1. Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

Топография и ориентирование. Туристская техника:

1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
2. Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
4. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

Подготовка и проведение похода:

1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
2. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

Краеведение:

3. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.
4. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

Зелёная аптека:

1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
3. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

Медицина:

1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Лист согласования к документу № 34/26 от 18.02.2026
Инициатор согласования: Кутенина Н.А. Директор
Согласование инициировано: 18.02.2026 15:18

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кутенина Н.А.		 Подписано 18.02.2026 - 15:18	-