

Программа «Туризм»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Пешеходный туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы советских людей.

Главная задача кружка пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Важнейшей целью кружка является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

**Контингент кружка.** Комплектовать состав кружка первого года обучения следует из ребят 11—13 лет (учащиеся V—VII классов), второго года обучения—из ребят 12—15 лет (учащиеся VI—VIII классов).

В составе кружка должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в кружок тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

**Содержание и методика занятий.** Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма—сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых

и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидроооружениях и т. п. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотоведческого хозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

**Практические занятия** и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

**Режим и организация работы кружка.** Программы каждого года занятий кружка рассчитаны на 136 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского кружка в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, кружок собирается на занятия один раз в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того,

занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить в кружке хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого кружковца. Полезно завести на каждого члена кружка «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка.

Хорошо, если в кружке заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок тургруппы».

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Следует добиваться, чтобы каждый кружковец имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Основы туристской подготовки (2 часа)**

## **История развития туризма. Виды туризма.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития спортивного туризма в Беларуси. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

## **2. Личное и групповое туристское снаряжение (6ч)**

2ч Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.

2ч Понятие о групповом снаряжении и требование к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.

2ч Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

## **3. Организация туристского быта. (8ч.)**

2ч Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.

2ч Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.

2ч Типы костров, правила их разведения.

2ч Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Организация работы по развертыванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Развертывание и сворачивание лагеря. Разведение костра.

#### **4. Подготовка к походу путешествию (10ч)**

2ч Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения.

2ч Разработка маршрута и плана-графика движения.

2ч Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Составление плана-графика движения группы.

4ч Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода  
Подготовка личного и группового снаряжения.

#### **5. Организация питания в походе (6ч).**

2ч Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах. Перекусы и организация горячего питания. Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания Питьевой режим в походе.

4ч Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре.

2ч Составление меню и списка необходимых продуктов питания для 1-3 дневного похода.

#### **6. Распределение обязанностей в группе (4ч).**

2ч Постоянные и временные должности в группе, их обязанности.  
Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, культторг, физорг, ответственный за отчет о походе и др.

2ч Временные должности: дежурные по кухне, дежурные по постоянным должностям. Их обязанности.

#### **7. Техника пешеходного туризма. (26 ч)**

2ч Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.

2ч Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий.

2ч Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление о одевание страховочной системы.

4ч Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь. Отработка приемов вязания простейших узлов.

4ч Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски.

12ч Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы: подъем, траверс, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки, вброд)

## **8. Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий. (2ч.)**

1ч Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий.

1ч Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе.

## **9. Подведение итогов походов (6ч).**

2ч Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов.

2ч Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий, коллекций, пособий.

2ч Ремонт и сдача инвентаря.

## **10. Туристские слёты и соревнования различного уровня (12ч).**

2ч Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слетах и соревнованиях. Условия проведения слетов и соревнований.

2ч Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

8ч Участие в туристских слетах и соревнованиях различного уровня.

## **11. Топография и ориентирование (22ч).**

### **Понятие о топографической и спортивной карте (1ч).**

Значение топографических карт для туристов. Назначение и использование спортивных карт. Понятие масштаба. Виды масштабов. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

### **Условные знаки спортивных карт (3ч).**

1ч Назначение условных знаков. Деление топознаков на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков.

1ч Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу.

1ч Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство на местности с типичными формами рельефа.

### **Компас, работа с компасом (3ч).**

1ч Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

1ч Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту.

1ч Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

### **Ориентирование по местным признакам (2ч).**

1ч Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам.

1ч Упражнения на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в различное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной Звезде.

### **Измерение расстояний по карте и на местности (2ч).**

2ч Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

### **Способы ориентирования (2ч).**

1ч Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде.

1ч Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров, отысканию на карте сходных ситуаций. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

### **Спортивное ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию (9ч).**

2ч Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию.

1ч Соревнования по маркированной трассе.

2ч Эстафетное ориентирование.

4ч Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10).**

### **Личная гигиена туриста в походе (2ч).**

1ч Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

1ч Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.

### **Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений (3ч).**

1ч Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства

1ч Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

1ч Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.

### **Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (5ч).**

1ч Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

1ч Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.

1ч Термический и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

1ч Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

1ч Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

### **13. Краеведение (5).**

#### **Природа родного края и его история (2ч).**

1ч Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность.

1ч История родного края.

#### **Туристские возможности родного края (1ч).**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края.

#### **Экскурсионные объекты родного края (2ч).**

Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.

### **14. Общая и специальная физическая подготовка (17ч).**

## **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений (3ч)**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

### **Врачебный контроль и самоконтроль туриста (2ч).**

2ч Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **Общая физическая подготовка (10ч).**

Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Плавание.

### **Специальная физическая подготовка (2ч).**

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п.п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<b>Основы туристской подготовки</b>	2	2	-
2.	<b>Личное и групповое туристское снаряжение</b>	6	4	2
3.	<b>Организация туристского быта.</b>	8	4	4
4.	<b>Подготовка к походу путешествию</b>	10	4	6
5.	<b>Организация питания в походе</b>	6	2	4
6.	<b>Распределение обязанностей в группе</b>	4	3	1
7.	<b>Техника пешеходного туризма.</b>	26	6	20
8.	<b>Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий.</b>	2	2	-
9.	<b>Подведение итогов походов (6ч).</b>	6	2	4
10.	<b>Туристские слёты и соревнования различного уровня</b>	12	2	10
11.	<b>Топография и ориентирование</b>	22	4	18
12.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	10	4	6
13	<b>Краеведение</b>	5	2	3
<b>ИТОГО:</b>		136	41	95

