

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
"ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА"

Принята на заседании педагогического совета  
от « 04 » апреля 2024 г.  
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СЕМЕЙНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый, углубленный

**Срок реализации программы:** 4 года (1 год – 144 ч.; 2 год-144 ч.; 3 год - 216 ч., 4 год – 288 ч.)

**Возрастная категория:** от 8 до 18 лет

**Состав группы:** от 15 до 20 человек

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**ID Программы в Навигаторе:** #3127

Автор-составитель:  
Вахтина Ирина Николаевна – педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О., должность автора-составителя)

г. Краснодар, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар "Центр детско-юношеского туризма" проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 08.06.2020) "Об образовании в Российской Федерации": Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися учреждений дополнительного образования. Освоение программы предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающимися, расширение его информированности в таких образовательных областях как «туризм» и «социология».

**Направленность (профиль) программы** – социально-педагогическая. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Уровни программы – ознакомительный, базовый.

**Актуальность программы.**

В сложившихся социокультурных условиях всё более актуальным становится социализация и адаптация учащихся в жизни и обществе. Данная программа, решает сложившуюся проблему по средствам привлечения в образовательный процесс родителей (законных представителей) учащиеся. Туристская деятельность является универсальной, она способна быть интересной, и увлекательной как для детей младшего школьного возраста, так и для старшего поколения. Процесс вовлечение родителей (законных представителей) учащихся в туристскую деятельность, позволяет улучшить личностные отношения, способствует успешной социализации и адаптации учащихся в жизни и обществе.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы многогранной подготовки юных туристов:

**Принцип безопасности** – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

**Принцип постепенности** - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

**Принцип разнообразия приемов обучения** - педагогическая структура программы включает в различные приемы и формы обучения, обусловленные содержанием изучаемого блока, такие как метод погружения при разборе предлагаемых экстремальных ситуаций, проблемный метод, проектный метод при изучении природы родного края, дискуссии, диспуты, метод наглядного показа демонстрации и пр.

**Принцип демократизации** – обучающимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения, возможность выбора методов и средств.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на разнополых учащихся в возрасте 8 - 18 проявляющих интерес к туризму и физической культуре и краеведению.

**Объём и срок реализации программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет – 792 часа. Срок программы – 4 года. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 36 недели в год.

В связи с особенностями преподавания по программе, 70% составляет практическая часть.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Методической службой МАОУ ДО ЦДЮТ разработаны учебно-методические материалы, по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе можно найти на сайте организации по ссылке <http://cvr.centerstart.ru/node/2570>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все педагоги Центра.

Условия приёма регламентированы в «Положении о правилах приёма, о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного

образования муниципального образования город Краснодар "Центр детско-юношеского туризма".

Таблица 1.

Год обучения	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
1 год	144	1 год	8-18	Групповые
2 год	144	1 год	9-18	Групповые
3 год	216	1 год	10-18	Групповые
4 год	288	1 год	11-18	Групповые

Для проведения занятий на местности предусмотрены занятия продолжительностью до 8 часов.

**Ознакомительный уровень** (два года обучения) программа осуществляется в течении года длительностью 144 часа в год и направлена на формирование начальных знаний, умений и навыков в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения и безопасного пребывания в природной среде. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом объединения МАОУ ДО ЦДЮТ. Результатами обучения первого года является формирование начальных знаний, умений и навыков в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения и безопасного пребывания в природной среде, а также позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностного отношения к природе в целом, и к родному краю в частности, к своему здоровью, к спорту и физической культуре, к труду, к другим людям через туристскую деятельность.

**Базовый уровень обучения** длится два календарных года (третий и четвёртый год обучения). Количество часов в первый год обучения составляет 216 часов, второй год – 288 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения, и безопасного пребывания в природной среде. Формирование специальной мотивации к туристской деятельности, формирование специальных практических навыков туристской деятельности. Результатом базового уровня обучения являются накопленные базовые знания, умения и навыки в области туристской деятельности, спортивного ориентирования и краеведения, что способствуют успешности обучения.

Данная программа предусматривает перевод учащихся на другие дополнительные общеобразовательные программы (социально-педагогической, туристско-краеведческой и естественнонаучной направленности) без дополнительной переподготовки.

В соответствии с классификацией образовательных программ дополнительного образования детей по способу организации содержания

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Семейный туризм» является комплексно-модульной.

Таблица 2.

Ознакомительный уровень			
Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля	
1	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы	
2	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы	
Базовый уровень			
Модули программы	Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
3.1 Ознакомительный модуль	3	82	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.2 Инвариантный модуль		22	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.3 Ознакомительный модуль		82	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.4 Инвариантный модуль		30	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.1 Ознакомительный модуль	4	82	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.2 Инвариантный модуль		58	Промежуточный контроль, тестирование

			Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.3 Ознакомительный модуль		82	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.4 Инвариантный модуль		66	Итоговая аттестация, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

### Цель и задачи программы.

**Цели программы** – развитие компетентности учащихся в области туристской деятельности с привязкой к региональному компоненту и формирование необходимых туристских навыков, а также развитие личности и самореализации учащихся.

**Целью ознакомительного уровня обучения** является овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде.

**Целью базового уровня обучения** является закрепление знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде. Накопление знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения, применение полученных знаний на практике.

Таблица 3.

Цель обучения	Год обучения
Создать представление о программе. Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения.	1
Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования краеведения и первой помощи. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде	2
Аккумуляция и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике. Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	3
Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	4

Аккумуляция и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике.	
---	--

***Основные задачи*** программы:

Личностные:

- Формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- Формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- Формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

Предметные:

- Основы техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах;
- Обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- Приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- Развитие познавательного интереса к живой природе Краснодарского края при непосредственном контакте с ней;
- Развитие навыков первой медицинской помощи;

Метапредметные:

- Развитие самостоятельности и ответственности за других;
- Потребность в саморазвитии, самореализации;
- Формирование мотивации к познавательной и туристской деятельности.

**Условия реализации программы.**

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих.

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах:

- ознакомительный - 15 человек

- базовый – 15-12 человек

Программа рассчитана на 4 года обучения, возраст учащихся: 8 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока.

Расписание занятий составляется администрацией Центра по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 4.

#### Режим учебной работы

Уровень	Кол-во часов в год	Рекомендуемое кол-во учебных часов (час\нед.)	Срок обучения	Формы организации
Ознакомительный	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
Базовый	216	6 ч./нед. 3 раза в неделю по 2 часа	1 год	Групповые
	288	8ч./нед. 4 раза в неделю по 2 часа	1 год	Групповые
ВСЕГО:				792

#### Основные формы проведения занятий

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
- **Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-исследования, ролевые игры), ведение «Дневника туриста», полевые исследования, метод проектов, походы, экскурсии с «погружением» в практику, умение вязать туристические узлы.



Особое место при проведении занятий отводится рефлексии: обучающимся предлагается оценивать работу с применением методов Лестница успеха, Рефлексивная мишень, Благодарю, Синквейн и прочим.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о походе, исследовании и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, с фотографом и т. п.).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

1. Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ объяснение и т.п.);

2. Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определённых задач; задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

3. Электронное обучение с использованием учебно-методических комплексов и разработок, при необходимости использования их в дистанционных формах работы.

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к сети интернет и проектором;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты;
- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.).

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### Личностные:

- Формирование бережного отношения к природе;
- Формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- Приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни.

### Предметные:

- Приобретение туристских знаний, умений и навыков для безопасного пребывания в природной среде;
- Освоение техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- Обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- Приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- Приобретение навыков первой медицинской помощи;

### Метапредметные:

- Развитие самостоятельности и ответственности за других;
- Развитие интеллектуальной и духовно-нравственной сферы учащихся;
- Развитие творческой, познавательной и созидательная активность;
- Воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- Формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

## **МОДУЛЬ ВОСПИТАНИЕ**

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2).

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

В современных условиях все больше требований предъявляется к качеству и разнообразию дополнительного образования, т.к. именно здесь дети могут удовлетворить свои индивидуальные потребности, адаптироваться в обществе. Открытость и доступность учреждения дополнительного образования дает возможность посещать их детям из разных слоев общества, с разным материальным достатком, с разным интеллектуальным уровнем.

В настоящее время к дополнительному образованию общество предъявляет требования: осуществить переход «от человека знающего – к человеку умеющему», т. е. повысить его конкурентоспособность, способствовать социализации в обществе. Это обусловило потребность дополнительного образования в новых, эффективных способах управления, обновления подходов в воспитании учащихся, организации единого образовательного пространства в учреждении. То есть, вместо работы на достижение декларативной цели формирования гармонически развитого человека, дополнительное образование должно формировать выпускника, социально-адаптированного в обществе с диагностично-определенными, научно обоснованными параметрами личности.

**Цель модуля воспитания:** создание единого образовательно-воспитательного пространства, способствующего формированию высокодуховной и социально-активной личности гражданина и патриота, способного к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития общества.

Задачи программы:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности; организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся;
- развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;
- координация деятельности и взаимодействие всех звеньев системы дополнительного образования, учреждения и социума, учреждения и семьи;
- межведомственное взаимодействие и координация усилий всех участников воспитательного процесса в профилактической работе по

предупреждению безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних;

- освоение и использование в практической деятельности инновационных педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- использование всех возможных средств, для воспитания у учащихся общей культуры, верности духовным традициям России, ответственности, правосознания, уважения к ценностям современного общества, сформированного на основе духовных ценностей культуры России;
- развитие форм органов самоуправления;
- дальнейшее развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам;
- выработка современных подходов к воспитанию детей и юношества на основе решения задач всестороннего развития личности, формирования стратегии активной жизнедеятельности, создания условий для самореализации и самоопределения.

Таблица 5

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>ЯНВАРЬ</b>	
<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
25.01	Организация и участие в Краевой акции «Эстафета памяти»
25.01	Поход в геологический музей КубГУ + VR
28.01	Экскурсия в музей Фелицина «Кубань в годы ВОВ» (в рамках ВПР)
29.01	Экскурсия в музей Фелицина «Кубань в годы ВОВ» (в рамках ВПР)
31.01	Муниципальный этап краевого конкурса «Без срока давности»

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
11.02	Посещение Театра Защитника Отечества (в рамках ВПР)
03.01	Экскурсия в музей семьи Степановых в рамках проекта «Семейный марафон» г. Тимашёвск
14.02	Выездная экскурсия Геленджикский район
17.02- 20.02	Посещение Театра Защитника Отечества (в рамках ВПР)
	Плановые выездные экскурсии
	Сдача норм ГТО
18.02	Февральские соревнования по «Туртехнике»
20.02	Экскурсия для учащихся (в рамках ВПР и проекта «Эстафета Победы)
февраль	Цикл открытых занятий по велотуризму (подготовка к соревнованиям)
26.02	Первенство по вязке узлов на скорость среди групп
	Праздничные состязания «Быстрее, выше... красивее»
	Краевой конкурс исследовательских работ "Кубань - край 100 народов"

<b>МАРТ</b>	
<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
01.03	Субботник «Чистый город»
03.03	Туристский квиз «Тур.кафе»
07.03	Соревнования города Краснодара по спортивному ориентированию в парке «Солнечный остров»
07.03	Краевой конкурс «Была война...Была Победа»
08.03-09.03.	Образовательные походы выходного дня
10.03	Экскурсионный «семейный» выезд в рамках проекта «Семейный марафон»
12.03	Квест по истории Краснодара (в рамках проекта «Открытый город»)
15,19.03	Экскурсия в передвижной музей «Поезд Победы» в рамках проекта «Семейный марафон»
16.03	Однодневная экскурсия с учащимися и родителями к Богатырским пещерам в рамках проекта «Семейный марафон»
март	Цикл открытых занятий по велотуризму (подготовка к соревнованиям)

<b>АПРЕЛЬ</b>	
<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
апрель	Цикл открытых занятий по велотуризму (подготовка к соревнованиям)
14.04	Первенство муниципального образования город Краснодар по спортивному туризму на пешеходных дистанциях юноши/девушки, юниоры/юниорки
21.04	Соревнования на велосипедных дистанциях «Мультибайк»
26.04	Экскурсия в музей в Историческом парке «Россия – моя история» откроется выставка «На страже пожарной безопасности. Пожарной охране России 375 лет»
27.04	Соревнования по спортивному туризму «Кубок Победы»

<b>МАЙ</b>	
<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
1.05.-2.05	Экскурсионный «семейный» выезд в рамках проекта «Семейный марафон», ст. Фанагорийская
25-30	Степенные походы в рамках «Летней оздоровительной кампании»

<b>ИЮНЬ</b>	
<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
июнь	Фестиваль туристских групп

01.06	Флэш-моб «Мы дети Кубани»
июнь	Степенные походы в рамках «Летней оздоровительной кампании»

<b>АВГУСТ</b>	
04-08.08	Военно-патриотической экспедиция «Заповедными тропами» республика Адыгея район горы Фишт

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
сентябрь	Участие в городском конкурсе видеороликов «60 секунд Лета»
23.09-27.09	Участие в краевом фестивале юных туристов Кубани

<b>ОКТАБРЬ</b>	
12.10	Осенние соревнования МО города Краснодара по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (мальчики/девочки, юноши/юниорки)
13.10	Первенство муниципального образования город Краснодар по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (мальчики/девочки, юноши/юниорки)
19.10	Соревнования по спортивному туризму «Кубок Новичков»

<b>НОЯБРЬ</b>	
12.11	Городские соревнования по ориентированию «Лабиринт»
01.11-10.11	Степенные и категорийные походы

<b>ДЕКАБРЬ</b>	
декабрь	Открытое первенство по вязке узлов
декабрь	Традиционный Новогодний праздник

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Таблица 6

### Учебный план комплексной общеобразовательной общеразвивающей программы «Семейный туризм»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Ознакомительный уровень 1 год обучения</b>					
1.1	Введение	4	4		
1.2	Основы туристской подготовки	22	10	12	Тестирование, участие в соревнованиях
1.3	Топография и ориентирование	40	8	32	Тестирование, участие в соревнованиях
1.4	Основы гигиены, первая помощь	18	8	10	Тестирование
1.5	Общая и специальная физическая подготовка	18	8	10	
1.6	Этика. История семьи (традиции)	40	4	36	
1.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	
<b>2. Ознакомительный уровень 2 год обучения</b>					
2.1	Введение	4	4		

2.2	Основы туристской подготовки	22	8	14	Тестирование, участие в соревнованиях
2.3	Топография и ориентирование	30	8	22	Тестирование, участие в соревнованиях
2.4	Основы гигиены, первая помощь	18	10	8	Тестирование
2.5	Общая и специальная физическая подготовка	28	8	20	
2.6	Этика. История семьи (традиции)	40	4	36	
2.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	
<b>3. Базовый уровень 3 год обучения</b>					
<b>3.1. Ознакомительный модуль</b>					
3.1.1	Введение	2	2		
3.1.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.3	Топография и ориентирование	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.4	Основы гигиены, первая помощь	6	6		
3.1.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
3.1.6	Этика. История семьи (традиции)	24	6	18	
3.1.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>82</b>	<b>26</b>	<b>56</b>	
<b>3.2. Инвариантный модуль</b>					
3.2.1	Введение	2	2		
3.2.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	
3.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	
3.2.6	Этика. История семьи	8		8	



	(традиции)				
3.2.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
<b>3.3. Ознакомительный модуль</b>					
3.3.1	Введение	2	2		
3.3.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
3.3.3	Топография и ориентирование	20	8	12	Тестирование, участие в соревнованиях
3.3.4	Основы гигиены, первая помощь	6	6		
3.3.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
3.3.6	Этика. История семьи (традиции)	24	6	18	
3.3.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>82</b>	<b>26</b>	<b>56</b>	
<b>3.4. Инвариантный модуль</b>					
3.4.1	Введение	2	2		
3.4.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.4.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.4.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	
3.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	
3.4.6	Этика. История семьи (традиции)	16	2	14	
3.4.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	
<b>4. Базовый уровень 4 год обучения</b>					
<b>4.1. Ознакомительный модуль</b>					
4.1.1	Введение	2	2		
4.1.2	Основы туристской подготовки	12	2	10	Тестирование, участие в соревнованиях
4.1.3	Топография и	20	8	12	Тестирование,

	ориентирование				участие в соревнованиях
4.1.4	Основы гигиены, первая помощь	6	6		
4.1.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
4.1.6	Этика. История семьи (традиции)	24	8	16	
4.1.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>82</b>	<b>28</b>	<b>54</b>	
<b>4.2. Инвариантный модуль</b>					
4.2.1	Введение	2	2		
4.2.2	Основы туристской подготовки	6	2	4	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	
4.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
4.2.6	Этика. История семьи (традиции)	28	6	22	
4.2.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>50</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	
<b>4.3. Ознакомительный модуль</b>					
4.3.1	Введение	2	2		
4.3.2	Основы туристской подготовки	14	4	10	Тестирование, участие в соревнованиях
4.3.3	Топография и ориентирование	20	6	14	Тестирование, участие в соревнованиях
4.3.4	Основы гигиены, первая помощь	6	6		
4.3.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
4.3.6	Этика. История семьи (традиции)	22	6	16	
4.3.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>82</b>	<b>26</b>	<b>56</b>	
<b>4.4. Инвариантный модуль</b>					
4.4.1	Введение	2	2		

4.4.2	Основы туристской подготовки	12		12	
4.4.3	Топография и ориентирование	12	4	8	
4.4.4	Основы гигиены, первая помощь	4	2	2	
4.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
4.4.6	Этика. История семьи (традиции)	26	6	20	
4.4.7	Переводное тестирование	2		2	
<b>ИТОГО МОДУЛЬ:</b>		<b>66</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>288</b>	<b>84</b>	<b>204</b>	
<b>ИТОГ ВСЕГО:</b>		<b>792</b>	<b>226</b>	<b>566</b>	

**Календарный учебные график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Семейный туризм»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	30 мая	36 недель	72	144	Режим работы объединения по расписанию ПДО Продолжительность занятий: <i>45 мин</i> Продолжительность промежутков между занятиями: <i>10-15 мин</i> Занятия проходят в 2 смены
2 год	1 сентября	30 мая	36 недель	72	144	
3 год	1 сентября	30 мая	36 недель	108	216	
4 год	1 сентября	30 мая	36 недель	144	288	

**Режим работы в период школьных каникул:**

В период осенних каникул занятия проводятся согласно расписания.

В период зимних каникул занятия не проводятся. Зимние каникулы — с 01.01 по 8.01;

В период осенних и весенних каникул занятия проводятся согласно расписанию.

**Организация текущего и промежуточного контроля и итоговой аттестации**

	Виды контроля	Сроки проведения:
1.	Текущий контроль	По окончании модуля
2.	Промежуточный контроль	По окончании календарного года
3.	Итоговая аттестация	По окончании программы

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

### «Семейный туризм»

1-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		4	4	
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	-
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
2.4	Питание в туристском походе	2	2	-
2.5	Туристские должности в группе	4	2	2
2.6	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	2
2.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4
		22	10	12
3. Топография и ориентирование				
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	8	4	4
3.2.	Условные знаки	10	2	8
3.3.	Компас. Работа с компасом	12	2	10
3.4.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	-	10
		40	8	32
4. Основы гигиены и первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	-
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		18	8	10
5. Общая и специальная физическая подготовка				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-
5.3	Общая физическая подготовка	6	2	4
5.4	Специальная физическая подготовка	6	2	4
		18	8	10
<b>6. Этика. История семьи (традиции)</b>				
6.1	Введение. Нравственная этика	2	2	-
6.2	Семейная этика.	10	2	8
6.3	Экологическая этика	18	-	18
6.4	Семья и семейный быт казаков	10	-	10
		40	4	36
<b>7.Итоговое занятие</b>		2		2
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		144	42	10 2

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Введение.** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

### **2. Основы туристской подготовки**

#### **2.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### **2.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

#### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### 2.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

### 2.5. Туристские должности в группе

Должности в группе 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.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

2.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

### **3. Топография и ориентирование**

3.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.



Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### 3.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### 3.3. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

3.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **4. Основы гигиены и первая помощь**

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее

значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение 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 и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 4.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи

условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

#### 5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

#### 5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физ.подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **6. Этика. История семьи (традиции)**

#### 6.1. Введение. Нравственная этика.

Теоретические занятия: эволюция жизни и происхождение человека. Эволюция этики. Мифы, предания, сказки. Античное учение об этике. Аристотель о достижении этического идеала. Этика - правила поведения, позволяющие избегать нежелательных ситуаций и обеспечивающие комфортные отношения между людьми и в целом в обществе. Этика возникает уже у стайных животных. Интересные факты из жизни животных. Человек, как часть природы. Возникновение человека как вида. Сравнения: (животные, первобытный человек, современный человек). Этика общественного поведения - учение соблюдать правильные нормы поведения и вести нравственный образ жизни. Мораль - форма общественного сознания и регулятор отношений в обществе, ее назначение и основные свойства: нормативность, оценочность, императивность. Система моральной регуляции: нравственные ценности и идеалы, нормы и принципы морали, смысл жизни. Функции морали в обществе. Моральное измерение личности. Моральное сознание, его структура, и

формирование в процессе воспитания и самовоспитания. Моральная свобода и ответственность. Ценности, добро и зло, добродетель и порок, долг и совесть, справедливость.

Практические занятия: диспут - что дало основание Ф. Ницше утверждать: “Жизнь в сопровождении морали невыносима”? Разговор за круглым столом: «Легко ли быть молодым?», « Расскажи мне обо мне».

Домашнее задание: выбрать понравившиеся произведения из творчества поэтов и писателей Ю. Кузнецова, Г. Русакова, В. Казанцева, Р. Гамзатова.

### 6.2. Семейная этика.

Теоретические занятия: Круг близких людей. Любовь. Счастье. Мы любим своих близких людей такими, какие они есть. Почему не надо пытаться переделывать под себя своих друзей и любимых. У каждого человека есть свои достоинства и свои недостатки. Что такое взаимное доверие. Почему взаимное доверие означает ответственность. Этика - как "норма поведения человека на основе семейной жизни", семейная этика и этикет, мораль, культура общения, атмосфера семьи, уровень общения в семье. Главные понятия простой жизни - верность своим матерям, семьям, отцовская преданность земле. Семейный этикет - умение согласовывать свои интересы с интересами других членов семьи.

Практические занятия: диспут на тему: «Любовь творит мир»,

Домашнее задание: вспомнить русские народные сказки “Финист — ясный сокол”, “Царевна-лягушка”, “Аленький цветочек”, миф об Амуре и Психее.

### 6.3. Экологическая этика.

Теоретические занятия: эстетика природоохранная - наука, изучающая прекрасное в природе, особенности эстетического осознания красоты природы, пути и способы сохранения природной красоты. И. Кант, размышляя о красоте природы, находил родство красоты природы с моралью. В 1790 г. он писал: " есть основание предполагать, что у того, кого непосредственно интересует красота природы, имеются, по крайней мере, задатки морального образа мысли».

Экологическая (инвайронментальная, природоохранная) этика - человеческая мысль и поведение, ориентированные на то, что хорошо или плохо для целостной системы "человек-природа", включая животных, растения и экосистемы. Природа – целостная динамическая, взаимосвязанная система. Компоненты природного комплекса и их взаимодействие. Человек – часть биосферы. «Земля наш общий дом». Влияние деятельности человека на взаимосвязи в природно-территориальном комплексе. Биологическое равновесие. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное и нерациональное использование природы (на примере местного заказника или заповедника). Закон об охране природы. Охрана природы в РФ. Конституция РФ об охране природы. Научная постановка туризма. Природоохранительная деятельность человека и экологическая этика.

Практические занятия: составление «Экологического Кодекса Туриста» объединения, экскурсия в городской экологический центр, однодневный поход «К первоцветам», экологические наблюдения и фиксирование.

#### 6.4. Семья и семейный быт казаков.

Теоретические занятия: демография в земледельческих районах и в Закубанье. Большие казачьи поколения (семьи по 9-15 человек). Замкнутость быта казаков. Взаимоотношения в казачьей семье и семейные устои: глава семьи, женщина в семье, дети и их воспитание, взаимопроникновение адыгских традиций воспитания детей. Общественные устои, традиции, направленные на сохранение, поддержку семьи.

#### ***7. Итоговое занятие.***

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«Семейный Туризм»**

2-й год обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
<b>2. Основы туристской подготовки</b>				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
2.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	-	4
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	-	4
2.5	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
2.6	Питание в туристском походе	2	2	-
2.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	-	2
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	2
		22	8	14
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-
3.2.	Условные знаки	8	2	6
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
3.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
3.5.	Измерение расстояний	4		4
3.6.	Способы ориентирования	4		4
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4		4
		30	8	22
<b>4. Основы гигиены и первая помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2

4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	4	-
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		18	10	8
<b>1. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-
5.3	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.4	Специальная физическая подготовка	10	-	10
		28	8	20
<b>6.Этика. История семьи (традиции)</b>				
6.1	Нравственная этика	4	-	4
6.2	Семейная этика.	6	-	6
6.3	Эстетическая этика.	10	-	10
6.4	Экологическая этика	10	-	10
6.5	Переселение казаков на Кубань.	6	-	6
6.6	Национальные компоненты	4	4	-
		40	4	36
7.Итоговое занятие		2		2
ИТОГО за период обучения:		144	42	102

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Введение.** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

### **2. Основы туристской подготовки**

#### **2.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### **2.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.



Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

### 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### 2.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 2.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

#### 2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

#### 2.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **3. Топография и ориентирование**

#### **3.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

#### **3.2 Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### **3.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

#### **3.4. Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

### 3.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### 3.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

3.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой

пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

#### **4. Основы гигиены и первая помощь.**

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение 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 и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

### 5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## 6. Этика. История семьи (традиции)

### 6.1. Нравственная этика.

Теоретические занятия: эволюция жизни и происхождение человека. Эволюция этики. Мифы, предания, сказки. Античное учение об этике. Аристотель о достижении этического идеала. Этика - правила поведения, позволяющие избегать нежелательных ситуаций и обеспечивающие

комфортные отношения между людьми и в целом в обществе. Этика возникает уже у стайных животных. Интересные факты из жизни животных. Человек, как часть природы. Возникновение человека как вида. Сравнения: (животные, первобытный человек, современный человек). Этика общественного поведения - учение соблюдать правильные нормы поведения и вести нравственный образ жизни. Мораль - форма общественного сознания и регулятор отношений в обществе, ее назначение и основные свойства: нормативность, оценочность, императивность. Система моральной регуляции: нравственные ценности и идеалы, нормы и принципы морали, смысл жизни. Функции морали в обществе. Моральное измерение личности. Моральное сознание, его структура, и формирование в процессе воспитания и самовоспитания. Моральная свобода и ответственность. Ценности, добро и зло, добродетель и порок, долг и совесть, справедливость.

Практические занятия: диспут - что дало основание Ф. Ницше утверждать: “Жизнь в сопровождении морали невыносима”? Разговор за круглым столом: «Легко ли быть молодым?», « Расскажи мне обо мне».

Домашнее задание: выбрать понравившиеся произведения из творчества поэтов и писателей Ю. Кузнецова, Г. Русакова, В. Казанцева, Р. Гамзатова.

### 6.2. Семейная этика.

Теоретические занятия: Круг близких людей. Любовь. Счастье. Мы любим своих близких людей такими, какие они есть. Почему не надо пытаться переделывать под себя своих друзей и любимых. У каждого человека есть свои достоинства и свои недостатки. Что такое взаимное доверие. Почему взаимное доверие означает ответственность. Этика - как "норма поведения человека на основе семейной жизни", семейная этика и этикет, мораль, культура общения, атмосфера семьи, уровень общения в семье. Главные понятия простой жизни - верность своим матерям, семьям, отцовская преданность земле. Семейный этикет - умение согласовывать свои интересы с интересами других членов семьи.

Практические занятия: диспут на тему: «Любовь творит мир»,

Домашнее задание: вспомнить русские народные сказки “Финист — ясный сокол”, “Царевна-лягушка”, “Аленький цветочек”, миф об Амуре и Психее.

### 6.3. Эстетическая этика.

Теоретические занятия: эстетика (от греч. *aisthetikos* — чувствующий, чувственный), философская наука, изучающая два взаимосвязанных круга явлений: сферу эстетического как специфическое проявление ценностного отношения человека к миру и сферу художественной деятельности людей. Интеллект и эмоции. Наука и искусство. Творчество в жизни человека. Интеллект как способность решать задачи. Творчество как решение нестандартных задач. Самореализация и развитие личности. Единство человеческой психики. Интеллектуальное и эмоциональное в творчестве. Способность к фантазии. Наука как интеллектуальное творчество с



практически полезными результатами. Что такое НТР. Что такое искусство. Чувство прекрасного. Особенности эстетического сознания. Эстетическая оценка, вкус. Связь этического и эстетического. Категории эстетики: прекрасное и безобразное, возвышенное и низменное, трагическое и комическое. Этикет- свод определённых правил поведения, принятая в обществе эстетическая форма проявления нравственной и психофизиологической сущности человека. Связь эстетики и этики. Музыка и нравственность.

Практические занятия: диспут на тему: "При мысли великой, что я человек, всегда возвышаюсь душою" (В.А.Жуковский), прослушивание классических произведений.

Домашнее задание: «Песни, которые мы поём» узнать у родителей, какие песни их времени были популярны, принести сохранившиеся виниловые пластинки.

#### 6.4. Экологическая этика.

Теоретические занятия: эстетика природоохранная - наука, изучающая прекрасное в природе, особенности эстетического осознания красоты природы, пути и способы сохранения природной красоты. И. Кант, размышляя о красоте природы, находил родство красоты природы с моралью. В 1790 г. он писал: " есть основание предполагать, что у того, кого непосредственно интересует красота природы, имеются, по крайней мере, задатки морального образа мысли».

Экологическая (инвайронментальная, природоохранная) этика - человеческая мысль и поведение, ориентированные на то, что хорошо или плохо для целостной системы "человек-природа", включая животных, растения и экосистемы. Природа – целостная динамическая, взаимосвязанная система. Компоненты природного комплекса и их взаимодействие. Человек – часть биосферы. «Земля наш общий дом». Влияние деятельности человека на взаимосвязи в природно-территориальном комплексе. Биологическое равновесие. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное и нерациональное использование природы (на примере местного заказника или заповедника). Закон об охране природы. Охрана природы в РФ. Конституция РФ об охране природы. Научная постановка туризма. Природоохранительная деятельность человека и экологическая этика.

Практические занятия: составление «Экологического Кодекса Туриста» объединения, экскурсия в городской экологический центр, однодневный поход «К первоцветам», экологические наблюдения и фиксирование.

#### 6.5. Переселение казаков на Кубань.

Теоретические занятия: типы казачьих поселений: город, станица, хутор. Казачье хозяйство: земледелие (казак-землепашец), ремесло (казак- гончар, кузнец и др.), охотничий промысел, рыболовство. Быт казаков: дом, подворье. Двор: конюшня, сараи, амбар, колодец, летняя печь, «погребник».

Домашнее задание: узнать были ли в родословной казаки и многодетные семьи, принести сохранившиеся в семейном альбоме фотографии домов или подворья.

#### 6.6. Национальные компоненты.

Теоретические занятия: особенности диалектной речи, этнографические диалектизмы. Одежда казаков: мужская, женская, детская, военная одежда, повседневная и праздничная. Элементы одежды украинцев, адыгов и народов Кавказа.

Практические занятия: составление диалектного словаря.

#### 7. Итоговое занятие.

Таблица 11

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «СЕМЕЙНЫЙ ТУРИЗМ»

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		8	8	
2. Туристская подготовка				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	-	2
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
2.3	Подготовка к походу, путешествию	10	-	10
2.4	Питание в туристском походе	2	-	2
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	2	4
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
		28	4	24
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	18	-	18
3.2	Ориентирование в сложных условиях	10	-	10
3.3	Соревнования по ориентированию	16	16	-
		44	16	28
4. Общая и специальная физическая подготовка				

4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	10	-	10
4.3	Общая физическая подготовка	16	-	16
4.4	Специальная физическая подготовка	10	-	10
		40	4	36
<b>5. Этика. История семьи (традиции)</b>				
5.1	Нравственная этика	14	2	12
5.2	Семейная этика	14	4	10
5.3	Эстетическая этика	10	2	8
5.4	Экологическая этика	12	2	10
5.5	Семейные традиции и праздники казаков	10	2	8
5.6	Казачьи детские игры и сказки	12	2	10
		72	14	58
<b>6. Основы гигиены и первая помощь</b>				
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	-
6.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	4	-
6.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	4	4
		16	12	4
Итоговое занятие. Тестирование		2		2
Итого за период обучения		216	58	158

***Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.***

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Введение.*** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

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

#### ***1.1. Туристские путешествия, история развития туризма***

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный,

спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

### 1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### 1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе 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.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим

ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Топография и ориентирование**

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

## 2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

## 2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

## 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**3. Общая и специальная физическая подготовка**



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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

3.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **4. Этика. История семьи (традиции)**

##### **4.1. Нравственная этика.**

Теоретические занятия: эволюция жизни и происхождение человека. Эволюция этики. Мифы, предания, сказки. Античное учение об этике. Аристотель о достижении этического идеала. Этика - правила поведения, позволяющие избегать нежелательных ситуаций и обеспечивающие комфортные отношения между людьми и в целом в обществе. Этика возникает уже у стайных животных. Интересные факты из жизни животных. Человек, как часть природы. Возникновение человека как вида. Сравнения: (животные, первобытный человек, современный человек). Этика общественного поведения - учение соблюдать правильные нормы поведения и вести нравственный образ жизни. Мораль - форма общественного сознания и регулятор отношений в обществе, ее назначение и основные свойства: нормативность, оценочность, императивность. Система моральной регуляции: нравственные ценности и идеалы, нормы и принципы морали, смысл жизни. Функции морали в обществе. Моральное измерение личности. Моральное сознание, его структура, и формирование в процессе воспитания и самовоспитания. Моральная свобода и ответственность. Ценности, добро и зло, добродетель и порок, долг и совесть, справедливость.

Практические занятия: диспут - что дало основание Ф. Ницше утверждать: “Жизнь в сопровождении морали невыносима”? Разговор за круглым столом: «Легко ли быть молодым?», « Расскажи мне обо мне».

Домашнее задание: выбрать понравившиеся произведения из творчества поэтов и писателей Ю. Кузнецова, Г. Русакова, В. Казанцева, Р. Гамзатова,.

##### **4.2. Семейная этика.**

Теоретические занятия: Круг близких людей. Любовь. Счастье. Мы любим своих близких людей такими, какие они есть. Почему не надо пытаться переделывать под себя своих друзей и любимых. У каждого человека есть свои достоинства и свои недостатки. Что такое взаимное доверие. Почему взаимное доверие означает ответственность. Этика - как "норма поведения человека на основе семейной жизни", семейная этика и этикет, мораль, культура общения,

атмосфера семьи, уровень общения в семье. Главные понятия простой жизни - верность своим матерям, семьям, отцовская преданность земле. Семейный этикет - умение согласовывать свои интересы с интересами других членов семьи.

Практические занятия: диспут на тему: «Любовь творит мир»,

Домашнее задание: вспомнить русские народные сказки “Финист — ясный сокол”, “Царевна-лягушка”, “Аленький цветочек”, миф об Амуре и Психее.

#### 4.3. Эстетическая этика.

Теоретические занятия: эстетика (от греч. *aisthetikos* — чувствующий, чувственный), философская наука, изучающая два взаимосвязанных круга явлений: сферу эстетического как специфическое проявление ценностного отношения человека к миру и сферу художественной деятельности людей. Интеллект и эмоции. Наука и искусство. Творчество в жизни человека. Интеллект как способность решать задачи. Творчество как решение нестандартных задач. Самореализация и развитие личности. Единство человеческой психики. Интеллектуальное и эмоциональное в творчестве. Способность к фантазии. Наука как интеллектуальное творчество с практически полезными результатами. Что такое НТР. Что такое искусство. Чувство прекрасного. Особенности эстетического сознания. Эстетическая оценка, вкус. Связь этического и эстетического. Категории эстетики: прекрасное и безобразное, возвышенное и низменное, трагическое и комическое. Этикет- свод определённых правил поведения, принятая в обществе эстетическая форма проявления нравственной и психофизиологической сущности человека. Связь эстетики и этики. Музыка и нравственность.

Практические занятия: диспут на тему: "При мысли великой, что я человек, всегда возвышаюсь душою" (В.А.Жуковский), прослушивание классических произведений.

Домашнее задание: «Песни, которые мы поём» узнать у родителей, какие песни их времени были популярны, принести сохранившиеся виниловые пластинки.

#### 4.4. Экологическая этика.

Теоретические занятия: эстетика природоохранная - наука, изучающая прекрасное в природе, особенности эстетического осознания красоты природы, пути и способы сохранения природной красоты. И. Кант, размышляя о красоте природы, находил родство красоты природы с моралью. В 1790 г. он писал: " есть основание предполагать, что у того, кого непосредственно интересует красота природы, имеются, по крайней мере, задатки морального образа мысли».

Экологическая (инвайронментальная, природоохранная) этика - человеческая мысль и поведение, ориентированные на то, что хорошо или плохо для целостной системы "человек-природа", включая животных, растения и экосистемы. Природа – целостная динамическая, взаимосвязанная система.

Компоненты природного комплекса и их взаимодействие. Человек – часть биосферы. «Земля наш общий дом». Влияние деятельности человека на взаимосвязи в природно-территориальном комплексе. Биологическое равновесие. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное и нерациональное использование природы (на примере местного заказника или заповедника). Закон об охране природы. Охрана природы в РФ. Конституция РФ об охране природы. Научная постановка туризма. Природоохранительная деятельность человека и экологическая этика.

Практические занятия: составление «Экологического Кодекса Туриста» объединения, экскурсия в городской экологический центр, однодневный поход «К первоцветам», экологические наблюдения и фиксирование.

#### 4.5. Традиции и праздники казаков.

Теоретические занятия: Семейные традиции: воспитание воинов с детства, взаимопроникновение адыгских традиций воспитания детей. «Делу время - потехе час», основные праздники: праздники урожая, церковные, семейные.

Хлеб – всему голова.

Теоретические занятия: меню казаков в будни и праздники. Использование натуральных продуктов земледелия, животноводства, садоводства, «даров природы». Взаимопроникновение украинской, русской и адыгской традиционной кухни.

Практические занятия: работа с картотекой дикорастущих съедобных растений. Домашнее задание: записать сохранившиеся семейные рецепты блюд 4.6. Казачьи детские игры и сказки.

горелки, салки, кубарь, бабки, «кошки-мышки» или «чур, у дерева» и другие развлечения. Батькины сказки: «Казак и солнце», «Как казаки туркам свинью подсунули» и др.

Домашнее задание: записать «бабушкины сказки» и детские игры родителей.

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

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

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение 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 и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

## 5.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

## 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## 5.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Таблица 12

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Семейный Туризм»**

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		8	8	-
2. Туристская подготовка				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	-	4
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
2.3	Подготовка к походу, путешествию	10	4	6
2.4	Питание в туристском походе	4	2	2
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	16	-	16
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4
		44	8	36
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	26	12	14
3.2	Ориентирование в сложных условиях	16	8	8
3.3	Соревнования по ориентированию	20	-	20
		62	20	42
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	-	8
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	12	8	4
4.3	Общая физическая подготовка	18	-	18
4.4	Специальная физическая подготовка	10	-	10
		48	8	40
5. Этика. История семьи (традиции)				

5.1	Нравственная этика	16	4	12
5.2	Семейная этика	16	6	10
5.3	Эстетическая этика	18	6	12
5.4	Экологическая этика	8	2	6
5.5	Генеалогия. Родословие. Система родства в семье	20	4	16
5.6	Самое дорогое дерево. Моя семья	22	4	18
		100	26	74
<b>6. Основы гигиены и первая помощь</b>				
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	-
6.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	8	8	-
6.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4
		18	14	4
7.Итоговое занятие. Тестирование		2		2
Итого за период обучения		288	84	204

***Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.***

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Введение.*** Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

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

#### ***1.1. Туристские путешествия, история развития туризма***

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### ***1.2. Воспитательная роль туризма***

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего

коллектива.

Общественно полезная работа.

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

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

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### 1.6. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном



походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

#### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе 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.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

#### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

#### 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### **2.2 Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортом) измерение азимутов на карте.

### 2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

### 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на

картах разного масштаба.

## 2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

### Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

3.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### 4. Этика. История семьи (традиции)

##### 4.1. Нравственная этика.

Теоретические занятия: нравственность, как доброе действие человека, праматерь жизни – добро, добродетель. Дружба - её основы. «Нет большей добродетели, чем, если кто положит голову за друзей своих» (слова из Евангелия). Единство и индивидуальность в коллективе. Команда и толпа. Коллективное поведение человека и животных. Сходства и различия. Этология. Биосоциальные причины возникновения и разрушения иерархий в коллективах и в обществе. Почему в хорошем коллективе уважается каждая личность. Что такое толпа и почему в ней нет личности. Команда – это коллектив с общей целью. В хорошей команде нет людей второго сорта. Понятие о криминальных сообществах. Этика учета личных мнений в коллективе. Золотое правило совещания – лидер высказывается последним. Отношение к авторитетам. Опыт. Любознательность, как природное свойство человека. Примеры из животного мира. Как человек приобретает и использует знания. Книги. Учеба. Интернет. Личный опыт. Умение учиться, как разновидность знаний. Границы мнений авторитетов. Всему ли надо верить. Право на сомнение. Когда вас критикуют, это полезно. Этика спора. Умение отстаивать свое мнение. Умение признавать свои ошибки.

##### 4.2. Семейная этика.

Теоретические занятия: моральная ответственность в семье. Основу культуры общения в семье составляет базовый уровень культуры, который не позволяет оскорблять другую личность, который требует уважать труд и достоинство другого человека, заботиться о слабых и престарелых. "Нам сочувствие даётся, как нам даётся благодать" (Ф.И.Тютчев). Очень важна в семье вежливость, ласковость. Вежливый — от древнерусского слова «вежа» — знающий. Моральные качества супругов, нравственная основа культуры духовного общения супругов и членов семьи. Микроклимат в семье. «Милые бранятся - только тешатся»? Субъективная позиция человека, его личные нравственные усилия для создания желаемого микроклимата в семье, формирования семейных ценностей и традиций.

##### 4.3. Эстетическая этика.

Теоретические занятия: Эстетика и творчество в семье, духовное общение в семье. Религия и искусство о материнстве. Библейская легенда, которая прославляет великую силу материнства. Картина Рафаэля «Сикстинская мадонна». «Ave Maria» Ф. Шуберт – гимн доброте и благородству женщины-матери. Искусство как специфическая форма отражения действительности сознанием человека. Воспроизведение, преобразование и оценка действительности в искусстве. Виды искусства, их специфика. Культура народа, как сумма этических и эстетических ценностей, мера глубины, и

состоятельности, прочности и талантливости народа. Настоящее искусство не бывает «современным, не современным, молодёжным» и т.д. Пути творческого "преображения" своего личностного «Я».

Ремесло и прикладные науки (произведения идеалов красоты через мышление мастера). Этический принцип свободы творчества. Почему нужно ценить нестандартных людей. Эмоциональная сфера человека как личное творчество каждого. Имеет ли искусство цель и смысл? Форма и содержание. Охота в изобразительном искусстве Родной край в произведениях мастеров искусства. Национальные мастера XX в. изобразительного искусства Краснодарского края, современные мастера изобразительного искусства Кубани.

Домашнее задание: посмотреть, какие произведения искусства (репродукции) имеются дома, узнать их историю появления в семье, записать бабушкины сказки из детства.

Практические занятия: посещение выставки прикладного творчества, выступления Кубанского казачьего хора, сервировка стола на семейном празднике.

#### 4.4. Экологическая этика.

Теоретические занятия: Этика и цивилизация. Ответственность за мир, в котором мы живем. Цивилизация, как сложный организм. Жизнь в окружении сложной техники. Этика безопасности. Как оценивать опасность в необычных обстоятельствах. Ответственность и дисциплина в чрезвычайных ситуациях - почему от этого зависит жизнь людей. Примеры. Экологическая этика. С чего начинается забота об окружающей среде. Экологическое движение в современном мире. Эпоха высоких скоростей. НТР. Инновации жизни. Страх перед наукой - откуда он возникает и как с ним бороться. Почему не следует ограничивать развитие науки из страха перед вредным применением ее достижений. Ответственность за использование технологий лежит на обществе, а не на ученых. Неблагоприятные физико-химические факторы экологии: загрязнения воздуха тяжёлыми и лёгкими ионами воздуха, радиация, электролиз воды, загрязнение почвы и др. Экологический контроль предприятий. Что зависит от каждого от нас?

«Кубанская охота» в посёлке Псебай. Регуляция численности животных и ценных растений края. Кавказский государственный биосферный заповедник, история создания, ресурсы, современное состояние, экологические проблемы. Регуляция численности животных и ценных растений края. Постановления об охране природы в крае. Научная организация рекреационных территорий. Задачи заповедников, заказников, национальных парков. Туризм и охрана природы родного края.

#### 4.5. Генеалогия. Родословие. Система родства в семье

Теоретические занятия: история генеалогии как науки. Генеалогия и казачество, возрождение генеалогии в России. Историко-Родословное общество.

Практические занятия: сочинение о своей семье.

Домашнее задание: узнать у родителей велась ли в семье летопись её истории, имеются ли архивные документы и фотографии.

Теоретические занятия: Родословная – это последовательный перечень поколений людей одного рода с основными сведениями о каждом из них, два направления исследования в генеалогии. Основные понятия: род, родословная поколенная роспись, родословная схема, восходящая и нисходящая, мужская, женская, смешанная родословная, словесный пересказ таблицы: семейные легенды, воспоминания, традиции и др.

Практические занятия: составление родословной таблицы своей семьи, её редактирование и пересказ.

Теоретические занятия: термины: Муж, жена, свекор, свекровь, тесть, теща, зять, сноха, невестка, деверь, золовка, шурин, свояк, свояченица, сват, сватья. Подсистема родства при повторном браке, термины: отчим, мачеха, пасынок, единокровный брат, единокровная сестра, единоутробный брат, единоутробная сестра, сводная сестра. Добавки в русском языке добавки «пра» и «юродный».

4.6. Самое дорогое дерево. Моя семья.

Теоретические занятия: понятия: родословное дерево, родоначальник, поколение. Правила заполнения родословных карточек и хранения архивных семейных фотографий и документов.

Практические занятия: составление родословного дерева и карточек своей семьи.

Теоретические занятия: состав и структура семьи, её динамика, профессиональные династии, досуг, хобби. Словесные портреты мам, пап и их родителей.

Домашнее задание: записать пословицы, которые отражают народную мудрость о семье, любви, браке, например, «Худу быть, кто не умеет домом жить», «Мило тому, у кого много всего в доме», «Полон дом, полон и рот», и др. Узнать, были ли в семье участники ВОВ и подготовить о них рассказ.

Практические занятия: проведение семейного праздника «Все вместе и семья на месте» с викторинами и конкурсами (дидактический материал, приложение № 2).

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

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения



работоспособности человека и увеличение 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 и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 5.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 5.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на

носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий, тематический модуль</b>	<b>Формы обучения</b>	<b>Методы и приемы организации учебного процесса</b>	<b>Дидактические материалы, литература и методические пособия</b>	<b>Материально-техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно-иллюстративный	Фотографии, видеофильмы, карты, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	Основы туристской подготовки	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение,	Справочная литература, карты, таблицы, плакаты,	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование

			рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	раздаточный материал; презентации		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие,	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по туризму; фото и видео материалы, презентации	Прилегающая территория для практических занятий, верёвки, карабины и т.д.	Соревнования, участие в походах
5.	Этика. История семьи (традиции)	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно- иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная	Справочная литература, географические, карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; фото и видео материалы,	Доска, проектор, компьютер,	Устный опрос, практические занятия

			работа)	презентации		
6.	Основы гигиены, первая помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно- иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

## **Основные средства программы**

- Обучающие и тренировочные программы. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала.
- Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений.
- Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
- Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

## **Условия реализации программы**

Для полноценной работы по программе необходимо:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к интернету и проектором;
- прилегающая территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- карты различных видов;
- специальное снаряжение (рюкзаки, палатки, спальные мешки, верёвки, карабины, индивидуальные страховочные системы, жумары и т.д.);
- фотокамера.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

2. Ратушняк В.Н. По страницам истории Кубани (краеведческие очерки). «Советская Кубань», Краснодар, 1993.-208 с.
3. Соловьёв В.А. Суворов на Кубани. Краснодар. 1992.-257 с.
4. Бардадым В.П. Этюды о Екатеринодаре. изд-во «Северный Кавказ».1992-140с.
5. Шахова Г.С. Краснодарская улица Красная, изд-во «Краснодар. известия»,1997.- 132
6. Жданов В.А. Кубанские войсковые праздники. Краснодар 1993. (Материалы конференции «Казачество в истории России»)
7. Лихоносков В. Избранное. Наш маленький Париж. Привет из старой России.-М. ТЕРРА, 1993.-670 с. (Литература)
8. Над Кубанью- рекой. Повести, рассказы, стихи.-Краснодарское кн. издательство, 1981
9. Ефремов Ю.В. В стране горных озер. Краснодар. 1991;
10. Марковин В.И. Дольменные памятники Прикубанья и Причерноморья. М. 1997
11. Акимченков Г. Ф. История родного края. Абинск. 1998.-110 с.
12. Борисов В.И. Занимательное краеведение – Краснодар, 2006
13. Голубое кольцо Кубани (путеводитель), Москва, 1990
14. Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-127 с.
15. Аркин Я.Г., Захаров П.П. Люди в горах.- М.:Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
16. Жерноклев И.В., Жерноклева Е.И. По горным тропам Кубани:Спутник юного туриста. - Краснодар: Кн. изд-во, 1989.-127 с.
17. Самойленко А.А., Ковешников В.Н. Дюваль-Строев М.Р. и др. В окрестностях Краснодара. – Краснодар:кн. изд-во, 1988.-224 с.
18. Шулякова Г.Г. (составит.) Кубанские рассветы. Краснодар: Кн. изд-во, 1989.-288 с.
19. Бормотов И.В. Мелодии синих гор. Новосибирск: ОАО «Новосибирский полиграфкомбинат», 2005.-184 с.
20. Меснер Р. Хрустальный горизонт, Москва, «Планета». 1990.-269 с.

21. Бурлаков Ю.Б. Восходитель. изд-во «Физкультура и спорт». 1979.-279 с.
22. Дж.Лондон «Белые снега» , «Костёр» и др. рассказы
23. Куприянов Б.В., Е.А. Салина, Н.Г, Крылова, О.В. Миновская Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учебное пособие для студентов педвузов /. Изд. Центр «Академия», 2004.
24. Традиционная культура и дети. Краснодарский экспериментальный Центр развития и образования, 1994 г.
25. Зацепин В. И. О жизни супружеской. 2 изд. М., 1984;
26. Сысенко В. А. Молодёжь вступает в брак. М., 1986.
27. Шмелев А. Г. Острые углы семейного круга: (Психология обыденной жизни).
28. Антонов А. И. Социология рождаемости: Теорет. и методол. пробл. М., 1980.
29. Волков А. Г. Семья — объект демографии. М., 1986.
30. Голод С. И. Стабильность семьи: социол. и демогр. аспекты. Л., 1984;



## Оценочные и методические материалы

### *а. Основы туристской подготовки*

#### **Карточка 1-История развития детско-юношеского туризма в России**

Для учащихся от 12 лет и старше

2. В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?

А. 1913

Б. 1923

В. 1973

2. Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9 марта 1902?

А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях

Б. на льготной проезд учащихся в образовательные экскурсии

В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях

4. По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:

4. Укажите месяц и год начала создания государственной системы детско-юношеского туризма?

А. январь 1913

Б. декабрь 1918

В. март 1923

5. Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?

А. Крупская Н.К.

Б. Луначарский А.В.

В. Макаренко А.С.

1. Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

---

2. Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?

А. Крупская Н.К. летом 1921 года

Б. Коленкин А.А. летом 1920 года

В. Макаренко А.С. летом 1922 года

8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?

А. Народный комиссар просвещения РСФСР

Б. Народный комиссар внутренних дел

В. Министр просвещения РСФСР

3. В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно-туристскую станцию (ЦДЭТС)?

- А. 1920
- Б. 1926
- В. 1930
- Г. 1934

4. Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?

- А. Министр образования РСФСР
- Б. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР
- В. Начальник отдела образования РСФСР

11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?

--	--	--

12. В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?

- А. 1922
- Б. 1926
- В. 1933
- Г. 1949

13. Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ»

В
Л
К
С
М

14. В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:

- А. Юный путешественник СССР
- Б. Юный турист СССР
- В. Турист РСФСР

15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

- А. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»
- Б. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников по изучению родного края
- В. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество».

16. Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

- А. Правила поведения в лесу

Б. Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории СССР

В. Правила пожарной безопасности в природной среде

Количество баллов \_\_\_\_\_

Подпись судьи \_\_\_\_\_

**Результативность обучения.**

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 13 и более вопросов (13-16 баллов)	Высокий уровень

**Карточка 2 -УСТАНОВКА БИВАКА**

**Установите палатку.** Максимальная оценка – 6 баллов.

Таблица премий	Баллы
Работа со стойками, дугами (1+1балл) Аккуратность, умение	
Установка палатки: Аккуратность, умение (1+1балл) Последовательность(1балл)	
Установка тента: Аккуратность, умение (1+1балл) Последовательность (1балл)	

**Виды костров.** Из имеющихся материалов сложите виды костров, которые вам известны. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Виды костра	Баллы	Виды костра	Баллы
Шалаш		Таёжный	
Колодец		Нодья	
Звёздный			

**Бивак:**

12. Палатки на биваке следует располагать...

А. на ровной, сухой поляне

Б. рядом с деревом, под укрытием ветвей

В. На дне оврага, чтобы закрыться от ветра

13. Расстояние от палаток до деревьев должно быть...

- А. не менее 3-х метров  
 Б. не менее 5-ти метров  
 В. все равно какое
3. Расстояние от костра до палаток должно быть...
- А. не менее 5-ти метров  
 Б. не менее 10-ти метров  
 В. не менее 15-ти метров
16. Можно ли располагать палаточный лагерь на территории, где есть наклонные, старые, гнилые деревья?
- А. да  
 Б. нет  
 В. можно, если в случае падения ствола не упадут на лагерь
5. Питьевая вода в окрестностях лагеря берется...
- А. из источника, ключа, родника  
 Б. из ближайшей реки  
 В. из ближайшего водоема
6. Воду для нужд лагеря берется...
- А. ниже по течению, относительно места умывания, населенного пункта  
 Б. выше по течению, относительно места умывания, населенного пункта  
 В. из любого водоема, где проживают лягушки, проживающие только в чистой воде
7. Где должны располагаться дрова для костра?
- А. между палатки и костром  
 Б. дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палатки  
 В. где угодно, лишь бы аккуратно сложены
8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...
- А. к северу  
 Б. к водоему  
 В. к костру
9. Мусор от хозяйственных нужд следует:
- А. Сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок  
 Б. Упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу  
 В. Оставить под деревом-звери съедет остатки
10. Можно ли стирать одежду, мыть посуду у родника?
- А. да  
 Б. нет  
 В. можно, если делать это аккуратно и убрать за собой

***Результативность обучения***

Обучающийся ответил на 7 вопросов из 23 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 8 вопросов из 23	Средний уровень

(8-16 балла)	
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 23 (17-23 баллов)	Высокий уровень

### Карточка 3-Должности в походе

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

1.	Командир	Выбирает место для костра. Убирает дерн, поливает его водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой
2.	Ответственный за питание	Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода
3.	Ответственный за снаряжение	Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт
4.	Санитар (медик)	Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута
5.	Костровой	Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения
6.	Ремонтных дел мастер	Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе
7.	Краевед, летописец	Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.
8.	Фотограф	Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.
9.	Штурман, хронометрист	Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С

		привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы
10.	Казначей, транспортник	Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение

#### Карточка 4-Питание в походе

**Задание № 1.** Определите, в какой баночке находится крупа в соответствии с колонкой 1. Заполните таблицу 2.

**Задание № 2.** По содержимому баночек определите название крупы, заполните колонку 3.

Название команды			
1.Название круп	2.Номер баночки	Название круп	Номер баночки
пшено	№		№ 1
рис	№		№ 2
кукуруза	№		№ 3
Овсяные хлопья	№		№ 4
Горох	№		№ 5
Количество баллов:			
Подпись судьи:			

#### Карточка 5-Снаряжение

**Задание № 1.** Выбрать из предложенного списка личное и групповое снаряжение для пешеходного похода и заполнить таблицу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

№	Наименование снаряжения	№	Наименование снаряжения
1	Бахилы + подбахильники	1	Байдарка
2	Ботинки с подошвой типа «вибрам»	2	Бритва
3	Жилет	3	Веревка вспомогательная
4	Индивидуальный пакет	4	Веревка основная
5	Карабин альпинистский	5	Весло
6	Каска	6	Видеокамера
7	Коврик пенополиуретановый	7	Гитара
8	Костюм анорак	8	Жилет спасательный
9	Костюм теплый	9	Зеркальце в футляре

10	Кошки	10	Котел
11	Ледоруб	11	Купальные принадлежности
12	Лыжи туристские	12	Лопата
13	Майка, шорты	13	Медицинская аптека
14	Маска от ветра	14	Нож
15	Накидка полиэтиленовая	15	Палатка
16	Носки хлопчатобумажные	16	Пила
17	Носки шерстяные	17	Половник
18	Очки солнцезащитные	18	Расчёска
19	Палки телескопические	19	Ремонтный набор
20	Панама	20	Рукавицы брезентовые
21	Перчатки	21	Свечи
22	Подъемное устройство	22	Сковорода
23	Посуда	23	Спальник
24	Пуховка	24	Тент
25	Репшнур	25	Термометр
26	Рубашка	26	Толстовка, свитер
27	Рукавицы тёплые	27	Топор
28	Рюкзак	28	Трос костровой
29	Сапоги резиновые	29	Туалетные принадлежности
30	Сидушка	30	Утюг
31	Сменная обувь	31	Фонарь налобный
32	Спички в герметической упаковке	32	Фотоаппарат
33	Спусковое устройство	33	Часы
34	Страховочная система	34	Шапочка лыжная

### Карточка 6

Задание № \_\_\_\_\_ Команда \_\_\_\_\_

№	Личное снаряжение	№	Командное снаряжение
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	

10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	
32		32	
33		33	
34		34	

**Количество баллов** \_\_\_\_\_

***Результативность обучения***

Обучающийся ответил на 15 вопросов из 50 (0-15 баллов)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 16 вопросов из 50 (16-34 балла)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 17 вопросов из 50 (35-50 баллов)	Высокий уровень

***в. Топография и ориентирование***

**Карточка 1 -Карты**



Задание № 1. «Условные знаки топографических карт» Используя карточки домино, сложите цепочку карточек так, чтобы каждое описание соответствовало нарисованному знаку (10 карточек). За каждый правильный ответ – 1 балл. КВ = 5 минут.

Задание № 2. «Определение сторон горизонта по компасу». Участники команды при помощи компаса определяют стороны горизонта. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Задание № 3. «Ориентирование карты». На столе лежит карта. Каждый участник, используя компас, ориентирует карту на север. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

***Результативность обучения.***

Обучающийся ответил на 4 вопроса из 14 (0-4 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 5 вопросов из 14 (5-9 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 10 вопросов из 14 (10-14 баллов)	Высокий уровень

**Карточка 2-Условные знаки топографических карт**

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно рисунку (5 карточек). В соответствующей ячейке напишите название знака. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда \_\_\_\_\_ Количество баллов \_\_\_\_\_

***Результативность обучения.***

Обучающийся ответил на 2 вопроса из 10 (0-2 балла)	Низкий уровень
Обучающийся ответил на 3 вопроса из 10 (3-6 баллов)	Средний уровень
Обучающийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

**Карточка 3-Топографии и ориентированию на местности**

Внимательно прочитайте вопросы, просмотрите варианты ответов. Отметьте правильный ответ карандашом в ячейке. Контрольное время-

15 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл. Ответьте на вопросы, поставьте галочку в ячейке или обведите с правильным ответом.

1. Что такое острота зрения?

А. Возможность отличного видения предметов в темное время

Б. Возможность отдельно воспринимать предметы, расположенные на близком расстоянии друг к другу.

В. Возможность различать невооруженным глазом звезду Алькор, расположенную рядом со звездой Мицар созвездия Большой Медведицы.

2. На каком расстоянии можно различить следующие предметы?

Большие башни церкви, элеваторы	25 км	30 км	16-21 км
Заводские трубы	8 км	6 км	10 км
Отдельные дома	5 км	7 км	12 км
Трубы на крышах домов	4 км	3 км	5 км
Отдельные деревья, столбы, люди	7 км	4 км	2 км
Автомобили	1,5-1 км	2,5-3 км	3,5-5 км
Лошади, скот	1000 м	950 м	700 м
Голова человека	700 м	400 м	1000 м
Пуговицы, подробности одежды	560 м	360 м	160 м
Лица людей	215 м	115 м	315 м

3. Что такое глазомер?

А. Способность человека оценивать на глаз расстояния до окружающих его предметов.

Б. Пространственное видение.

В. Индивидуальная способность человека, которую развивают путем постоянных упражнений.

4.

Каков диаметр Земли между полюсами с севера на юг?		
32 713,7 км	22 713,7 км	12 713,7 км
Каков диаметр земного экватора		
42 756,5 км	32 756,5 км	12 756,5 км
Полный оборот вокруг своей оси Земля совершает за...		
12 часов	24 часа	48 часов

5.

--

Какова величина русской меры длины – версты?		
066,8 м	2066,8 м	1066,8 м
Какова величина русской меры длины – сажени?		
1,1 3 м	2,1 3 м	3,1 3 м
Один дюйм равен...		
45, 4 мм	25, 4 мм	35, 4 мм

6. Полярная звезда находится:

- А. На севере
- Б. На юге
- В. На востоке
- Г. На западе

7. Что такое сечение рельефа?

- А. Расстояние от подножия холма до его вершины
- Б. Расстояние между ближайшими двум основным горизонталями
- В. Расстояние от бергштриха до ближайшего бергштриха

8. Что такое азимут?

- А. Направление на объект, относительно южного магнитного меридиана
- Б. Направление на предмет, определенное при помощи компаса
- В. Угол, образованный магнитным меридианом на север и направлением на ориентир.

9. Напишите правильные ответы в соответствующей ячейке.

Как называется промежуток времени от восхода до захода солнца?	
Как называется промежуток времени от появления на небе ярких звезд до момента исчезновения?	
Первая природная единица измерения времени...	

10. Что такое масштаб?

- А. Способ определения расстояний на карте
- Б. Отношение длин линий на карте к длинам этих же линий на местности
- В. Показатель, показывающий во сколько раз уменьшен реальный участок местности для изображения на плоскости

11. Что такое курвиметр?

- А. Прибор для измерения расстояний на карте
- Б. Прибор для измерения расстояний на местности
- В. Прибор для измерения атмосферного давления

1. Что такое ориентирование?

- А. Определение своего местонахождения
- Б. Определение направления движения.
- В. Прокладка пути по местности или карте при помощи компаса.

13. Что такое карта?

- А. Подробное обозначение на листе бумаги рельефа местности
- Б. Уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости
- В. Изображение малого пространства на плоскости

14. Что такое условные знаки?

- А. Азбука, достоверно передающая действительную картину местности
- Б. Примерное обозначение реальных объектов на листе бумаги
- В. Буквенно-цифровое обозначение рельефа местности на карте

6. На каком расстоянии можно услышать следующие звуки?

Шум поезда	10 км	15 км	20 км
Паровозный, пароходный гудок	20-25 км	15-20 км	7-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	8-10 км	2-5 км	10-12 км
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	4-5 км	5-6 км	2-3 км
Шум грузовой машины	1 км	3 км	5 км
Треск падающих деревьев	1000 м	800 м	1500 м
Шум шагов по дороге, стук вёсел, рубка леса	500 м	350 м	700 м
Звяканье посуды, разговор, кашель	150 м	100 м	50-75 м

- Как определить по квартальному столбу стороны горизонта?

- А. Меньшая сумма цифр показывает на север
- Б. Большая сумма цифр показывает на север
- В. Ребро между меньшими цифрами показывает на север
- Г. Ребро между большими цифрами показывает на север

*с. Основы гигиены, первая доврачебная помощь*

**Карточка 1-Правила гигиены в многодневном походе**

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...
    - А. Бахилы
    - Б. Фонарики
    - В. Резиновые сапоги
  4. Перед едой следует...
    - А. Проголодаться
    - Б. Почистить зубы
    - В. Вымыть руки
  1. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...
    - А. Было красиво
    - Б. Не вспотеть
    - В. Не замерзнуть
  2. В конце ходового дня следует...
    - А. Почистить рюкзак
    - Б. Помыться
    - В. Сделать доклад командиру группы
  3. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...
    - А. Кусок полиэтилена 1,5х2м
    - Б. Накидка от дождя
    - В. Зонтик
  4. Для обеззараживания воды в походе может применяться...
    - А. Марганцовка
    - Б. Спирт
    - В. Йод
  5. Для обработки лёгких ран применяется...
    - А. Йод
    - Б. Зеленка
    - В. Перекись водорода
  6. Какую воду можно пить на маршруте?
    - А. Любую
    - Б. Только родниковую
    - В. Кипяченную газированную
  7. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы...
    - А. Потерпите до ближайшего большого привала
    - Б. Немедленно сообщите руководителю группы
    - В. Немедленно сообщите медику группы
  10. Посуду в походе нужно...
    - А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно!
    - Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом
    - В. Мыть после каждого приема пищи
  11. Выберите верное правило для похода:
    - А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу
    - Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех
    - В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка
- Количество баллов: \_\_\_\_\_

Подпись судьи: \_\_\_\_\_

### **Карточка 2 - Правила поведения в многодневном походе**

Возрастной диапазон- от 8 лет и старше. За каждый правильный ответ – 1 балл.

8. Режим движения группы учащихся по маршруту?

- А. 30 минут движения- 10 минут
- Б. 40 минут движения- 10 минут отдыха
- В. 50 минут движения- 10 минут отдыха

9. Темп движения группы осуществляется исходя из...

- А. физической подготовки участников
- Б. физической подготовки командира
- В. самого слабого участника

1. Купаться в водоёме во время похода можно...

- А. с разрешения руководителя группы
- Б. только после предварительной разведки
- В. нельзя

4. Для защиты от клещей применяются....

- А. панамы с противомоскитной сеткой
- Б. манжеты на одежде- на руках и ногах, панاما на голове
- В. репелленты

2. Для защиты головы от солнца в личное снаряжение входит...

- А. Бандана
- Б. Бейсболка
- В. Панама

6. Для пешеходного туристского похода первой категории сложности нужны...

- А. Кеды
- Б. Кроссовки
- В. Специальные ботинки

7. Во время движения по густому подлеску следует...

- А. Прорубать путь топором
- Б. Соблюдать дистанцию
- В. Идти сбоку от первого

8. В какой одежде нужно идти по лесу или по лугу в жаркое время года?

- А. Одежда должна закрывать открытые части тела
- Б. Одежда должна быть как можно более открытой
- В. Лучше идти в купальных костюмах, чтобы было прохладнее и не получить тепловой удар

9. Какие естественные препятствия встречаются на территории края в пешеходном походе?

- |            |           |                 |
|------------|-----------|-----------------|
| А. Ледники | Г. Болота | Ж. Высокотравье |
| Б. Реки.   | Д. Леса   | З. Перевалы     |

В. Снежные участки      Е. Горные вершины      И. Каньоны Овраги

10. Руководитель группы должен сообщить о выходе на маршрут...

А. Родителям участников

Б. В поисково-спасательную службу

В. В МКК

Г. Директору учреждения