



**Рабочая программа кружка
«ДЕПО ТУРИСТА»
в ДОЛ «Тверца» в 2025 году**

1. Общие положения

1.1 Цели проведения кружка:

- популяризация туризма и пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к регулярным занятиям туризмом детей и подростков;
- организация активного спортивно - массового досуга.

1.2. Задачи:

- показать значение туризма и спорта в оздоровлении человека;
- закрепить знания, умения, навыки по туристско-краеведческой деятельности.
- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки
- познакомить с предметами туристского снаряжения, использовании их в туристском быту.

Результаты освоения туристических навыков в рамках занятий в кружке демонстрируются воспитанниками в конце лагерной смены в рамках участия в **туристической эстафете**.

При выполнении полного объема усвоенных знаний воспитанникам вручается удостоверение «Турист ДОЛ «Тверца»».

Программа разработана – туристическим инструктором ДОЛ «Тверца» Хортовым Н.В.

2. План работы кружка «ДЕПО ТУРИСТА»

План построен по принципу «от простого к сложному», чтобы подвести воспитанников к успешному участию в итоговой туристической эстафете.

Занятия проходят в смешанном формате: теоретические блоки (15-20 мин) и обязательные практические отработки навыков (60-70 мин).

2.1. Недельный цикл подготовки

Неделя 1: Базовые навыки туриста и основы ориентирования

День 1: Знакомство с кружком и туристским бытом.

Теория: Инструктаж по ТБ. Цели и задачи кружка. Знакомство с личным и групповым снаряжением (палатка, рюкзак, коврик, спальник).

Практика: Игры на командообразование. Освоение узла «Восьмёрка». Первое знакомство с компасом (изучение основных частей).

День 2: Искусство ставить палатку.

Теория: Виды палаток, их устройство. Правила выбора места для лагеря (бивака).

Практика: Отработка скоростной сборки и разборки двухместной брезентовой палатки на время. Закрепление узла «Восьмёрка».

День 3: Азбука ориентирования.

Теория: Что такое азимут? Как его определить с помощью компаса? Понятие контрольного пункта (КП).

Практика: Упражнения на определение азимута на различные объекты на открытой площадке. Прохождение простейшей дистанции по азимуту (3-4 КП).

День 4: Узлы – это просто!

Теория: Назначение основных туристических узлов: «Прямой», «Стремя», «Штык».

Практика: Отработка завязывания узлов на скорость и правильность. Эстафета «Кто быстрее?».

Неделя 2: Преодоление препятствий и основы первой помощи

День 5: Полоса препятствий.

Теория: Техника безопасности при преодолении препятствий. Правила прохождения «мышеловки», «болота», барьеров.

Практика: Прохождение учебной полосы препятствий командой. Отработка взаимопомощи.

День 6: Основы первой медицинской помощи (ПМП).

Теория: Алгоритм действий в чрезвычайной ситуации. Виды повязок («чепец», на конечности). Имобилизация (обездвиживание).

Практика: Отработка наложения повязок на условного «пострадавшего». Изготовление импровизированных шин из подручных средств.

День 7: Транспортировка пострадавшего.

Теория: Способы транспортировки в зависимости от травмы. Изготовление носилок.

Практика: Практикум по изготовлению носилок из палок и курток. Транспортировка «пострадавшего» с соблюдением правил смены направления.

День 8: Вербочный парк. Часть 1.

Теория и практика: Знакомство с вербочной эстакадой лагеря. Изучение и прохождение простых этапов («Бабочка», «Разрушенный мост») с инструктором. Изучение правил использования страховочных систем.

Неделя 3: Специальная подготовка и итоговые соревнования

День 9: Вербочный парк. Часть 2. Жумаринг.

Теория: Что такое жумар и как он работает? Техника безопасности при подъеме по вертикальной веревке.

Практика: Учебный подъем по вертикальной веревке с помощью жумара с страховкой инструктора. Прохождение сложных этапов вербочного парка.

День 10: Наведение переправы.

Теория: Принцип работы полиспаста для натяжения веревки. Узлы, применяемые для организации переправы.

Практика: Под руководством инструктора команды отрабатывают технику наведения навесной переправы между двумя деревьями.

День 11: Переправа и страховка.

Практика: Отработка техники переправы по навесной переправе с использованием страховочной системы. Командная работа по снятию снаряжения.

День 12: Комплексная тренировка.

Практика: Прохождение сокращенной версии эстафеты («мини-тропа») для отработки взаимодействия между этапами, навигации по маршрутному листу и распределения сил в команде.

День 13: Финальные соревнования «Веревочная тропа выживания».

Действие: Проведение итоговой туристической эстафеты, состоящей из всех этапов:

«Веревочная тропа выживания» (Веревочный парк + Жумаринг + Палатка + Полоса препятствий).

«Ориентиры и узлы».

«Переправа и спасение».

Подсчет времени и штрафных баллов.

День 14: Торжественное закрытие кружка.

Действие: Награждение победителей и участников соревнований. Вручение удостоверений «Турист ДОЛ «Тверца» воспитанникам, успешно освоившим программу.

Рефлексия: Обмен впечатлениями, вручение грамот за особые достижения (лучший ориентировщик, лучший врач, лучший альпинист и т.д.).

Примечания:

План является гибким и может корректироваться в зависимости от погодных условий и физической подготовки детей. Каждое практическое занятие начинается повторения **Правил техники безопасности – Приложение 1**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Правила техники безопасности при усвоении общеразвивающей программы кружка «Депо туриста»

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в кружке допускаются дети и подростки, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду активности и получившие разрешение врача лагеря.
- 1.2. Участники кружка обязаны немедленно сообщать руководителю о любой полученной травме (ушиб, порез, ссадина, заноза) или о плохом самочувствии.
- 1.3. Запрещается выполнять любые упражнения без прямого разрешения и без контроля инструктора (руководителя кружка).
- 1.4. Необходимо строго соблюдать дисциплину, неукоснительно выполнять все команды и указания инструктора.
- 1.5. Запрещается использовать снаряжение и инвентарь не по назначению.
- 1.6. Участники должны быть в спортивной обуви, в одежде закрытого типа (спортивные брюки и кофта с длинным рукавом). В солнечную погоду обязательно наличие головного убора.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть удобную спортивную одежду и обувь (кроссовки или трекинговые ботинки с нескользящей подошвой), полностью исключаящую возможность запутаться в элементах снаряжения. Волосы должны быть убраны.
- 2.2. Пройти обязательный инструктаж по безопасному выполнению конкретного упражнения или этапа.
- 2.3. Проверить исправность и правильность подгонки личного снаряжения (страховочная система, карабины, жумар), которое выдал инструктор. О любой неисправности немедленно сообщить.
- 2.4. Снять с себя все украшения (цепочки, серьги, браслеты), вытащить из карманов острые и другие посторонние предметы.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. На этапах «Веревочный парк» и «Жумаринг»:

Запрещается находиться на площадке без застегнутой каски и правильно надетой страховочной системы.

Запрещается расстегивать карабины или ослаблять страховку без команды инструктора.

Запрещается раскачивать снаряды, мешать или отвлекать других участников, находящихся на трассе.

Строго соблюдать очередность прохождения этапов.

Подъем с помощью жумара осуществляется только по разрешенной инструктором траектории, без резких движений.

3.2. На этапе «Полоса препятствий»:

Соблюдать дистанцию между участниками во избежание столкновений.

При прохождении «мышеловки» двигаться аккуратно, чтобы не получить занозы или не пораниться о сетку.

При прыжках через барьеры и «болото» (обручи) оценивать свое самочувствие и силы, чтобы избежать падения или растяжения.

3.3. На этапе «Ориентирование»:

Передвигаться по лесу/местности только в составе команды, не отставать и не уходить вперед без согласования.

Смотреть под ноги, чтобы не споткнуться о корни, камни или ямы.

Не бежать с острыми предметами (компас, карандаш) в руках.

3.4. На этапе «Наведение переправы»:

Работать с веревками и карабинами только после команды инструктора.

Не стоять в зоне натяжения веревок (полиспаста) — при обрыве они могут травмировать.

При переправе убедиться, что страховочная система застегнута и карабин присоединен к веревке правильно (защелкой от себя).

3.5. На этапе «Оказание первой помощи»:

Использовать для отработки навыков только учебные имитационные материалы (бинты, шины).

Не допускать грубых действий при переноске «пострадавшего» на носилках.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении непредвиденной ситуации (поломка снаряжения, ухудшение погоды, плохое самочувствие) немедленно прекратить занятие и сообщить инструктору.

4.2. В случае получения травмы немедленно оказать себе посильную помощь (остановить кровь) и громко звать на помощь.

4.3. При возникновении угрозы природного характера (гроза, шквалистый ветер) немедленно по команде инструктора прекратить занятия, отойти от деревьев и металлических конструкций, сложить снаряжение и организованно вернуться в лагерь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Аккуратно сложить в отведенное место все групповое снаряжение (веревки, палатки, аптечку) и сдать личное снаряжение (каска, системы, жумары) инструктору.

5.2. Проверить себя на наличие ссадин и царапин.

5.3. Вымыть руки с мылом.

5.4. Сообщить инструктору о всех замеченных неисправностях снаряжения или элементов полосы препятствий.

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику.

С правилами техники безопасности ознакомлен(а):

_____ / _____

(Подпись участника) (ФИО)

« ____ » _____ 2025 г.