


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
Оренбургской области**

«Рассмотрено»
на заседании методического совета
МБУ ДО «Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
« 15 » 09 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Центр внешкольной
работы»

 Е.Н.
Филатова

« 15 » 09 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы»**

Возраст обучающихся: 10–16 лет
срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Сенютин Юрий Федорович,
педагог дополнительного
образования,
высшая квалификационная
категория

с. Староалександровка
2020

I. Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы:

Данная программа представляет собой комплексную программу, включающую в себя следующие элементы:

- Экологический
- Географический
- Краеведческий

Объединенные одним идейным стержнем – туризм.

Программа составлена на основе учебно-методического комплекса А.К. Константинова «Программа обучения детей жизненными навыками в природной среде». Данная программа направлена на обучение учащихся эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Уровни освоения:

Обучение следует начинать с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в кружке дети смогут под руководством педагога выработать в себе и закрепить жизненно важные навыки.

Занятия в кружке должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае: технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в следующих направлениях:

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

- Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.

- Формирование разносторонне развитой личности.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы еще и в том, что в ней большое внимание уделяется согласованной групповой работе в коллективе. Многие практические задачи, встающие

перед учащимися, естественным образом требуют грамотного разделения сфер ответственности между ними и согласования совместной работы. Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связано с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной умственной и физической работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Учащиеся должны активно участвовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Занятия в кружке должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае: технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Педагогическая целесообразность:

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая целесообразность в формировании психологической компетентности подрастающего поколения – способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях.

Для решения этой цели необходимо решить следующие задачи по формированию и развитию у детей жизненно важных умений и навыков. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность;
- поставить себя на место другого человека.

Выработке этих умений способствуют формирование самооценке ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также формирование у него собственных этических ценностей.

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей. Это должно помочь педагогу и ребенку проявлять вышеперечисленные качества и умения в практической деятельности и общении детей в коллективе.

Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в процессе комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в следующих направлениях:

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и

самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

- Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.

- Формирование разносторонне развитой личности.

- Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности группы для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса. Что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- гедонистическая направленность деятельности кружка, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-краеведческого направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связано с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной умственной и физической работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Учащиеся должны активно участвовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности программы:

По сравнению с аналогичными программами данная программа обладает следующими отличительными чертами:

Большое внимание в работе уделяется образованию продуктивного творческого коллектива из учащихся

Акцент на групповую совместную работу учащихся.

Небольшое количество теоретических занятий. Основные теоретические навыки преподаются в процессе практических занятий.

Новизна данной программы в том, что она позволит провести системную интеграцию отвлеченно – теоретических знаний по разным отраслям по мере возникновения практических потребностей в курсе занятий. Т.е – программа рассчитана на то, что в основном преподаваемые теоретические знания являются ответом на потребности учащихся, вызванные конкретными практическими задачами. В результате, эти знания, находя практическое применение, не накапливаются мертвым грузом, а позволяют легко и ненавязчиво повысить общий уровень учащихся.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на возраст детей от 10 до 16 лет.

Курс рассчитан на 3 года обучения – 210 учебных часа, из них 70 часов в первый год обучения, 70– во второй и в третий год 70 часов. В качестве опорных знаний используется материал, полученный учащимися на занятиях биологии, истории, географии и ОБЖ.

Наполняемость 1 группы составляет 15 учащихся. В кружке «Юный турист» дети ознакомятся с историей туризма, видами туризма и их возможностями. А также научатся использовать специальное туристское оборудование и применять их на практике, научатся ставить палатки, определять азимут и ориентироваться на местности, читать и находить свое местонахождение на местности, наводить переправы.

Предполагается использование таких форм работы, как тестирование по топонимам, вязке различных узлов.

Объемы и сроки освоения программы:

Организация учебно-тренировочного процесса по каждой программе предусматривает в течение календарного года (35 учебных недель). Педагог может увеличить объемы нагрузок в каникулярное время. Как правило, это учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей в проблему (туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно - ограниченный временной отрезок с полной концентрацией и средств и сил для достижения поставленных целей – выживание с наименьшими потерями. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организацию и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Формы обучения:

- Семинары
- Групповые тренинги
- Групповые игры (эстафеты, ролевые игры, ориентирование и т.п.)
- Самостоятельная исследовательская работа учащихся с консультациями
- Совместные обсуждения
- Экскурсии
- Поход выходного дня
- Практические занятия
- Разработка маршрута
- Изучение района путешествия
- Совместный поход, степенной, категорийный
- Участие в соревнованиях

Формы организации образовательного процесса:

Занятия проводятся с полным составом, но по мере роста опыта детей следует делать большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на первом этапе обучения, когда начинается специализация.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристской – краеведческой деятельности, но при этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в основных направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

2. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.

3. Формирование разносторонне развитой личности.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности группы для успешной реализации этой программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований.

Воспитанники должны быть призваны активно, соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Режим занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале, спортивной площадке, на пришкольном участке, теоретические занятия в кабинете №5. Пятница с 16.00 – 16.45. перерыв -15 мин., 17.00 – 17.45. два часа в неделю.

После первого года обучения – поход выходного дня, второго года обучения – степенной поход. Третьего года обучения – степенной поход.

2. Цели и задачи.

Цель: Обучение детей жизненными навыками в природной среде, способности эффективно действовать в экстремальных ситуациях.

Широкое вовлечение и формирование учащихся устойчивых потребностей к физическому и здоровому образу жизни

Основные задачи программы: Формирование психосоциальной компетентности подрастающего поколения, способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях.

Воспитательные задачи:

- воспитывать стойкость, умение переносить духовные и физические трудности, общительность, интерес и уважение к людям, элементарную этику,
- воспитывать в ребенке жизненную альтруистскую установку «я для людей, а не они для меня».
- жизненную позицию, уверенность в своих силах, стойкий характер;

Развивающие задачи:

- развивать интеллектуальные способности, любознательность, активность, физическую подготовку, самостоятельность.
- развивать у учащихся устойчивость внимания и наблюдательность;
- развивать аналитические способности (умения слушать и анализировать);
- развивать различные виды зрительной памяти;
- содействовать развитию необходимых личностных качеств (воли, ответственности, собранности).

Образовательные задачи:

- ознакомиться с историей, флорой и фауной родного края
- овладеть умениями ориентироваться на местности,
- оказывать первую доврачебную помощь,
- овладеть основами подготовки туристского снаряжения,
- овладеть первыми навыками походной жизни.
- изучить основы специальной терминологии туризма.

3. Содержание программы:

1-й год обучения

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. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

1.3. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

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.

1.4. 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. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, 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, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. 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: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; 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-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7. 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-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. 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.

1.9. 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 заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.10. 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

Осуждение 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. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.12. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обследование. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы,

учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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). Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

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.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина, 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, ориентир-цель, ориентир-маяк. Сходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Привязка при потере видимости и отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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 мини-маршруту, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. 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, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

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

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, фауне и т. д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная 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 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 и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, 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. Новейшие фармакологические препараты.

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

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 (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

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, работоспособности.

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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. 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 без аварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой 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. Лыжный спорт 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 тренировок.

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

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы:

Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4.. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Объяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1- 3дневный и многодневный походы.

Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) кодов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (СЮТур, ЦДЮТур, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням.

Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Командир группы - его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы на части.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей в прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия — работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнования. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карт, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту.

Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны в труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки — курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки и способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи, условно пострадавшим

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений к точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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 «спортивная Форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка Практические занятия

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросание и прием в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-

броски и туристские походы (однодневные и многодневные) Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого с низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег, Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в Длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки, и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и тд.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым приземлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелям и, резиновыми амортизаторам и).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской Полосы препятствий.

6. Специальная подготовка

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление — необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе — определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий — выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;

- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся. Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях.

3-й год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусами.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки.

Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования,

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

Составление схем и крок. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при

отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности

возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

4.2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная Форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметам. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительным условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски в подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Основы скалолазания

Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения.

Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении. Отработка тактико-технических приёмов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

6. Специальная подготовка

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Слаженность (сработанность), сплоченность группы — факторы успешных ее действий.

Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения.

Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и входа к путям сообщения или населенным пунктам.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего, действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

Учебный план 1-й год обучения

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	Теор.	практика
1. Основы туристической подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-----
1.2.	История развития «Школа безопасности». Его цели и задачи	1	1	-----
1.3.	Воспитательная роль туризма	2	2	-----
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3

1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
1.7.	Питание в туристском походе	2	1	1
1.8.	Туристские должности в группе	2	1	1
1.9.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1
1.10.	Техника безопасности при приведении туристских походов, занятий	2	1	1
1.11.	Подведение итогов туристского похода	0,5	0,5	-
1.12.	Туристские слеты и соревнования	1.5	0,5	1
		26	13	13
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Понятие о топографических и спортивных картах	2	0,5	0,5
2.2.	Условные знаки	1.5	0.5	1
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	1.5	0,5	1
2.4.	Компас. Работа с компасом	1.5	0,5	1
2.5.	Измерение расстояний	1.5	0.5	1
2.6.	Способы ориентирования	1.5	0,5	1
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	1.5	0,5	1
		10	3,5	6.5
3. Краеведение				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	0,5	1,5
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	0,5	1,5
3.3.	Изучение района путешествия	1,5	0,5	1
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1,5	0,5	1
		7	2	5
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1.5	0.5	1
4.2.	Походная медицинская аптечка	1.5	0.5	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	0,5	1,5
		8	2,5	5,5
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функции человека и влиянии физических упражнений	0.5	0.5	-----
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1.5	0.5	1
5.3.	Общая физическая подготовка	15	1	14
5.4.	Специальная физическая подготовка	8	1	7
		25	3	12
Итого за период обучения:		70	26	44

Зачетный поход 1 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования ит.д.) вне сетки часов.

**Учебный план
2-й год обучения**

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	Теор.	практика
1. Основы туристической подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	0,5	0,5	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1.0	3.0
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1.0	4
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	5.0	1.0	4
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	5.0	1.0	4
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	8.0	2	6
1.7.	Питание в туристском походе	5.0	1.0	4
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	11	3.0	8
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3.0	1.0	2
1.10.	Туристские слеты и соревнования	5.0	1.0	4
		51.5	12.5	39
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	2	1	1
2.2.	Компас. Работа с компасом	3.0	1	2
2.3.	Измерение расстояний	2	1	1
2.4.	Способы ориентирования	5.0	1	4
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки	3.0	1	2
2.6.	Соревнования по ориентированию	5.0	1	4
		20	6	14
3.Краеведение				

3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5.0	1	4
3.2.	Изучение района путешествия	5.0	-	5.0
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
		14	1	13
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1.5	0.5	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1.5	0.5	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3

4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		10	3	7
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	0.5	0.5	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1.0	0.5	0.5
5.3.	Общая физическая подготовка	14	-	14
5.4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
		25.5	1	24.5
6. Специальная подготовка				
6.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	2,0	0.5	1.5
6.2.	Психологические основы выживания в природных условиях	1.0	1.0	-----
6.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	11	2.0	9
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	1	1	
		15	3.5	10.5
Итого за период обучения:		136	27	109

Зачетный поход 1 категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет ит. П.) вне сетки часов.

Учебный план 3-й год обучения

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	Теор.	практика
1. Основы туристической подготовки				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	0,5	1,5
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	0,5	1,5
1.3.	Питание в туристском походе	2	0,5	1,5
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
1.5.	Подведение итогов похода	2,5	---	2,5
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	1	7
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	4	1	3
		23,5	4,5	19
2. Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	2	0,5	1,5
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	1,5	0,5	1

2.3.	Соревнования по ориентированию	4	1	3
		7,5	2	5,5
	3. Краеведение			
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	1	1	-----
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	4	-----	4
		5	1	4
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			

4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1.5	0,5	1
4.2.	Транспортировка пострадавшего	1.5	0.5	1
		3	1	2
	5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1.5	1	0.5
5.2.	Общая физическая подготовка	7	0.5	6,5
5.3.	Специальная физическая подготовка	9	0.5	8,5
		17,5	2	15,5
	6. Специальная подготовка			
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	1	0,5	0.5
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	0.5	0.5
6.3.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	4	0.5	3,5
6.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды	3,5	1	2,5
6.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3	0.5	2,5
6.6.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	2	1	1
6.7.	Соревнования «Школа безопасности»	7	2	5
		21,5	6	15.5
Итого за период обучения:		70	15,5	54,5

Зачетный поход 2 категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет ит.) вне сетки часов.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся должны:

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.
- наведение переправ.

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- убирать места привалов и биваков.
- преодолевать препятствия на имитационных дистанциях и природных.
- наводить переправы.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- причины утомления;
- предотвращение травматизма;
- строение человека.

Должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).
- накладывать шины;
- перевязывать раны;
- делать носилки;

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края.

Планируемые результаты

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований.
- наведение переправ.

Должны уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;

- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- убирать места привалов и биваков.
- преодолевать препятствия на имитационных дистанциях и природных.
- наводить переправы.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Должны знать:

- причины утомления;
- предотвращение травматизма;
- строение человека.

Должны уметь:

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон).
- накладывать шины;
- перевязывать раны;
- делать носилки;

Краеведение

Должны знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Должны уметь:

- рассказать о географическом положении края.

II. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	02.10	16.00-17-45	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	2часа	Беседа. Рассказ	МБУ	Рассказ о истории туризма
2-3	04.10 09.10	16.00-17-45	Личное и групповое туристское снаряжение	4часа	Практическое занятие	МБУ	Показ снаряжения
4-5.	11.10	16.00-17-45	Организация туристского	4часа	Практическое занятие	МБУ	Правила организации

	16.10		быта. Привалы и ночлеги				ночлегов, привалов
6-7-8	18.10. 23.12. 25.10	16.00-17-45	Подготовка к походу, путешествию	5час	Практическое занятие	МБУ	Правила подготовки
9-10	30.10-01.11	16.00-17-45	Подведение итогов туристского путешествия	5часа	Практическое занятие	МБУ	Ведение протокола в соревнованиях
11-12-13-14	06.11. 08.11 13.11 15.11	16.00-17-45	Питание в туристском походе.	8час	Лекция	МБУ	Задания по разработке меню, обязанности в походе
15-16	20.11-22.11	16.00-17-45	Техника и тактика в туристическом походе	4час	Практическое занятие	МБУ	Техника передвижения в походе
17-18	27.11 29.11	16.00-17-45	Техника и тактика в туристическом походе	4час	Практическое занятие	МБУ	Техника передвижения в походе
19-20	04.12 07.12	16.00-17-45	Техника и тактика в туристическом походе	4часа	Презентация	МБУ	
21-22	11.12 14.12	16.00-17-45	Т/Б в походах. Подведение итогов похода. Виды слетов т соревнований	4час	Презентация	МБУ	Инструктаж по Т/Б. Положения по соревнованиям. Тестирование

23 - 24	18.12 20.12	16.00- 17-45	Туристические слеты и соревнования	4часа	Презентация	МБУ	Программ ы соревнован ий, положения
25	25.12	16.00- 17-45	Туристические слеты и соревнования	2часа	Презентация	МБУ	Программ ы соревнован ий, положения
26	28.12	16.00- 17-45	Привалы и ночлеги Специальное снаряжение	2часа 2часа	Практика	МБУ	Время и место привалов.
27	03.01	16.00- 17-45	Топографическая и спортивная карты	2час	Презентация Практика	МБУ	Тестирова ние по условным знакам
28	08.01	16.00- 17-45	Компас. Работа с компасом.	2час	Презентация Тренировка	МБУ	Тестирова ние по ориентиро ванию компаса
29	10.01	16.00- 17-45	Измерение расстояний	2часа	Практика	МБУ	Упражнен ия по определен ию расстояний
30 31 32	15.01 17.01 22.01	16.00- 17-45	Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6час	Презентация Тренинг	МБУ	Тестирова ние
33 - 34	24.01 29.01	16.00- 17-45	Ориентирование по местным предметам.	4часа	Презентация Тренинг	МБУ	ориентиро вание, тренировка

			Действия в случае потери ориентировки				
35 - 36	05.02 07.02	16.00-17-45	Соревнования по ориентированию	4часа	Тренировка	ФОК	Соревнования
35	17.01	16.00-17-45	Способы ориентирования	2часа	Тренировка	ФОК	Тренировка
37 - 38	12.01 14.01	16.00-17-45	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края	5час	Презентация Игра - путешествие	МБУ	Опрос – природные особенности края
39 - 41	19.02-21.02 26.02	16.00-17-45	Изучение района путешествия.	5час	Презентация Изучение карт	МБУ	Природные памятники – меры по охране
42 - 43	28.02 05.03	16.00-17-45	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников природы	4часа	Презентация Изучение карт	МБУ	Природные памятники – меры по охране
44 - 45	07.03 12.03	16.00-17-45	Экскурсии, район путешествия	3часа	Презентация Изучение карт	МБУ	Опрос – природные особенности края
46 - 47	14.03-19.03	16.00-17-45	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка	4час	Лекция	МБУ	Методы профилактики заболеваний - тесты
48 - 49	21.03-26.03	16.00-17-45	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	3час	Презентация Практическое задание	МБУ	Тест – оказание помощи Вязка носилок пр.зад.
50	28.03	16.00-17-45	Краткое сведение о строении и функции человека и влиянии физических	2час	Врачебный контроль	МБУ	Журнал самоконтроля

			упражнений. Врачебный контроль				
51 - 52	02.04- 04.04	16.00- 17-45	Общая физическая подготовка	4час	Тренировка	МБУ	Тестирование
53 - 54	09.04- 11.04	16.00- 17-45	Общая физическая подготовка	4час	Тренировка	МБУ	Тестирование
55 - 56	06..04- 18.04	16.00- 17-45	Общая физическая подготовка	4час	Тренировка	МБУ	Тестирование
57	23.04	16.00- 17-45	Специальная физическая подготовка	2час	Тренировка	МБУ	Тестирование - выносливости
58 - 59	25.04- 30.04	16.00- 17-45	Специальная физическая подготовка	4час	Тренировка	МБУ	Тестирование - быстрота
60 - 61	02.05.0 07.05	16.00- 17-45	Специальная физическая подготовка	4час	Тренировка	МБУ	Тестирование - силы
62	14.05	16.00- 17-45	Специальная физическая подготовка	2час	Тренировка	МБУ	Тестирование - гибкости
63	16.05	16.00- 17-45	Экстремальные ситуации в природной среде	2час	Изучение	МБУ	Виды ситуаций
64	21.05	16.00- 17-45	Психологические основы выживания в экстремальных ситуациях. Школа безопасности	2час	Изучение	МБУ	тестирование
65 - 69	23.05- 28.05	16.00- 17-45	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	10час	Изучение	МБУ	Тестирование
		ИТОГ О		136 часов			

2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

- занятия проводятся в оборудованном спортивном зале площадью 180 кв.м., и в кабинете №2 проводятся теоретические занятия, освещение соответствует требованиям САНПи.

1. Карты топографические и спортивные - 5 шт.
2. Компасы спортивные – 8 шт.
3. Курвиметр – 1 шт.
4. Рюкзак - 10 шт.
5. Палатки – 3 шт.
6. Обвязки туристические – 6 шт.
8. Карабины – 12 шт.
9. Веревка основная – 40 м – 1 шт.
10. Веревка вспомогательная 60 м - 1 шт.
11. Прусики - 6 шт.
12. Топор - 1 шт.
13. Котелок - 1 шт.
14. Пила туристская – 1 шт.
15. Медицинская аптечка – 1 шт.

Информационное обеспечение:

- аудио аппаратура (музыкальный центр)
- видеомэгафитон с кассетами
- ноутбук с подключение к интернету
- тесты топографические
-

Кадровое обеспечение:

- в реализации программы занятие проводит педагог дополнительного образования Сеньютин Юрий Федорович
- на протяжении своей работы учитель показывает стабильные положительные результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией;
- стабильные положительные результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторинга системы образования, проводимого в порядке, установленном постановлением Правительства Российской Федерации;
- выявление развития у обучающихся способностей к научной (интеллектуальной), творческой, физкультурно-спортивной деятельности;
- личный вклад в повышение качества образования, совершенствования методов обучения и воспитания, транслирования в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, активного участия в работе методических объединений педагогических работников организации.

Сведения о педагоге:

образование (когда и какое образовательное учреждение закончил, полученная специальность и квалификация): *высшее, 1992г. Куйбышевский сельскохозяйственный институт, специальность «агрономия», квалификация «ученый агроном».*

стаж педагогической работы по (специальности) *19 лет*, в данной должности *19 лет*;
стаж работы в данном учреждении *21 год*;

имеет следующие награды, звания, учёную степень, учёное звание:

Грамоты отдела по делам молодёжи, спорту и туризму Бузулукского района за активную работу по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, 2006,2007год; Благодарственные письма главы Бузулукского района за активную физкультурно-оздоровительную работу с населением, (2008,2011,2012,2013,2014год;; Грамота Центра внешкольной работы за 2 место в районном конкурсе педагогического мастерства «Сердце отдаю детям-2010»,2010год; Грамота министерства образования Оренбургской области, Оренбургская областная общественная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ за руководство команды в 32 областном слете работников образования, 2009год; Грамота министерства образования Оренбургской области за руководство команды и активное участие в 33 областном слете работников образования,2010год; Грамота министерства образования Оренбургской области, Оренбургская областная общественная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ за руководство команды в 35 областном слете работников образования,2012год; Почётная грамота президиума Оренбургского областного комитета работников народного образования и науки Российской Федерации за активное участие в подготовке и проведении областного туристического слета работников образования,2013год; Благодарность ГАОУ ДОД «Оренбургский областной детский эколого-биологический центр» за сотрудничество в проведении торжественных церемоний,2013год. - Благодарственное письмо от главы Бузулукского района В.Ю. Садова, август 2014г.

- Благодарность за активное участие в реализации проекта партии «Единая Россия» в «Модернизации образования», зам. Председателя Законодательного собрания Оренбургской области И. Н. Сухарев, г. Оренбург, 2015г.

Сведения о повышении квалификации ОГПУ: 2009год «Программа курсов базового повышения квалификации с аттестацией на первую категорию для учителей физической культуры» (108часов); 2014 год профессиональная переподготовка в ГБОУ СПО «Педагогический колледж» г. Бузулука по программе дополнительного профессионального образования «Профессиональная переподготовка в области физической культуры» (520 часов).

Педагогу в 2014г.присвоена высшая категория. Приказ МО Оренбургской обл. от 04.12.2014г. №01-21/1749

3.Формы аттестации:

- тестирование по топографии, определение азимута, хождение по азимуту
- проведение соревнований
- проведение анкетирования
- участие в школьных и районных соревнованиях, протокол соревнований.
- проверки ЗУН промежуточные и по полугодиям.
- фото детей и отзыв родителей
- поход выходного дня
- зачетный поход 1 степени сложности

Оценочный материал

1-3 года обучения — освоение базовой программы.

1. Основы туристской подготовки

Знания:

1. Туристские Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»

1.2. Воспитательная роль туризма.

Знания:

Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Знания:

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.

Умения и навыки:

Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Знания:

Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров

Умения:

Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей.

Разведение костра. Заготовка дров.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Знания:

Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода

Умения:

Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения

1.6. Питание в туристском походе

Знания:

Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов

Умения и навыки:

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов

1.7. Туристские должности в группе

Знания:

Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности

Умения и навыки:

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Знания:

Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Умения и знания:

Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Знания:

Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.

Умения и навыки:

Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.

1.10.Туристские слеты. Соревнования.

Знания:

Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований.

Умения и навыки:

Участие в туристских соревнованиях в качестве участника

1.11..Подведение итогов похода.

Умения навыки:

Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2.Топография и ориентирование

21.Понятие о топографической и спортивной картах

Знания:

Понятие о масштабе карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.

Умения и навыки:

Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку

2.2. Условные знаки

Знания:

Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.

Умения и навыки:

Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа на карте.

2.3.Ориентирование по горизонту

Знания:

Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.

Умения и навыки:

Измерение и построение азимутов.

2.4.Компас. Работа с компасом

Знания:

Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»

Умения и навыки:

Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.

2.5.Измерение расстояний.

Знания:

Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра

Умения и навыки:

Измерение расстояний на карте и на местности

2.6.Способы ориентирования

Знания:

Способы ориентирования с помощью карты в походе.

Виды ориентиров, Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде

Умения и навыки:

Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения

2.7.Ориентирование по местным предметам.

Знания:

Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки

Умения и навыки:

Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.

3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Знания:

Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.

Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Знания:

Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи

Умения и навыки:

Разработка маршрута по интересным местам своего края

3.3. Изучение района путешествия

Знания:

Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода

Умения и навыки:

Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Знания:

Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте

Умения и навыки:

Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Знания:

Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви.

Сущность закаливания и систематических занятий спортом

Умения и навыки:

Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода.

Комплекс упражнений утренней зарядки

4.2. 1 Походная медицинская аптечка

Знания:

Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.

Умения и навыки:

Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Знания:

Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Оказание помощи утопающему обмороженному, пораженному электрическим током.

Наложение повязок

Умения и навыки:

Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Знания:

Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего

Умения и навыки:

Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Знания:

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.

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

Знания:

Значение врачебного контроля и самоконтроля

Умения и навыки:

Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

5.3. Общая физическая подготовка

Знания:

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и при подготовке к походам.

Умения и навыки:

Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

5.4. Специальная физическая подготовка

Знания:

Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц

Умения и навыки:

Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

Список литературы для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М. ; Фис, 1983.
2. Апеняевский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ "Турист", 1988.- 77с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю. А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ "Турист", 1979. – 48с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б –ка учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию, - М.: Фис, 1978. – 111с.
8. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60с.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие, - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. -72с.
10. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140с.
11. Михайлов Б. А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ "Турист", 1985. -36с.
12. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80с.
13. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72с.
14. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
15. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травм

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром.-М.:Издательский дом «Вокруг света»,1994. – 46с.
2. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. –М.: Фис. 1973. -143с.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159с.
4. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся. – М.:ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126с.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. –М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104с.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. – м.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. -160с.
7. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование Сокр пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. –м.: ФСО, 1997. -147с.
8. сборник официальных документов по детско-юношескому туризму. Краеведению и летнему отдыху детей Сост. Ю.С.Константинов. –м.:ЦДЮТур РФ, 1995. – 88с.
9. Энциклопедия туриста гл. ред.Е.И. Тамм. –М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993. -607с.
10. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом: Пособие для учащихся. – М.: ТЦ Сфера, 2004г. -96с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Филатова Евгения Николаевна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022