МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Администрация Тутаевского муниципального района Ярославской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №4 «Центр образования»
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено
Приказом директора МОУ СШ № 4
«Центр образования»
№ 168/ 01-10 от 31.08.2023

Тихомирова
Марина Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Тихомирова Марина Юрьевна
Дата: 2023.08.31 16:28:16 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Проворова Светлана Геннадьевна
учитель географии

Тутаев
2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик ДООП
1.1 Актуальность 3
1.2 Новизна программы 3
1.3 Цели и задачи программы 3
1.4 Организация образовательного процесса 4
1.5 Принципы функционирования программы 4
1.5 Условия реализации программы 5
1.6 Мониторинг образовательного процесса 5
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ 5
2.1 Задачи 1 года обучения 6
2.2Содержание программы первого года обучения 7-14
2.3 Ожидаемые результаты первого года обучения 13
2.4 Методическое обеспечение программы первого года обучения 14-16
3. Учебно-тематический план 2 года обучения 16-17
3.1Задачи 2 года обучения 16
3.2 Содержание программы второго года обучения 17-23
3.3Ожидаемые результаты второго года обучения 23
3.4 Методическое обеспечение программы второго года обучения 23-25
4. Календарный учебный график 25
5. Список литературы для педагогов 25-29
6. Список литературы для обучающихся 29-30

I. Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

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

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

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

Программа Пешеходный туризм» ориентирована на работу в течении 2 лет с детьми школьного возраста (10 – 13 лет) в системе дополнительного образования.

Сегодня проблема патриотического воспитания молодежи актуальна как никогда. В условиях утраты нашим обществом традиционного российского патриотического сознания, широкого распространения равнодушия, цинизма, агрессивности и падения престижа военной службы формируется комплекс ущербности и неполноценности нации. У значительной части призывников отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе. Многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность и неблагодарную повинность, которую следует выполнять лишь во избежание уголовной ответственности. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывной молодежи свою значимость. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем воспитания патриотизму, как основы консолидации общества и укрепления государства.

Одним из приоритетных направлений модернизации системы образования является дальнейшее развитие системы патриотического воспитания, которое возможно при условии тесного межведомственного взаимодействия. Именно эти идеи закреплены в Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 – 2015 годы и областной целевой программе «Патриотическое воспитание граждан РФ, проживающих на территории Ярославской области на 2013-2015 годы».

Актуальность программы заключается в том, что пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

В наше время стало очевидно, что главная проблема жизни людей связана с отношением к природе.

Общественно – политические и социальные изменения, происходящие в России в последние пятнадцать лет, позволяют сегодня выделить сферу дополнительного образования как наиболее актуальную и инновационную в воспитании детей и подростков безопасному образу жизни, потому что, дополнительное образование позволяет создать условия для оптимального развития личности и наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей.

По мере развития дополнительного образования, придания ему все более важного значения в системе образования возникает необходимость углубления, расширения и усовершенствования известных программ. Так программу туристского объединения стало целесообразнее разграничить по видам туризма.

Новизна программы

При составлении программы «Пешеходный туризм» за основу были взяты из программы «Туристы – проводники» под руководством Ю.С.Константинова следующие темы: краеведение, организация туристского быта, привалы и ночлеги, личное и групповое туристское снаряжение, питание в туристском походе, подготовка к походу, подведение итогов туристского похода, топография и ориентирование, основы гигиены и первая доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка, прохождение маршрута в ночное время.

В программу «Пешеходный туризм» были дополнительно включены следующие темы: вводное занятие, преодоление естественных препятствий на местности, действие человека в экстремальных ситуациях, инструкция организации и проведения туристских походов с учащимися, методы категорирования пешеходных маршрутов, учебные походы.

Цели и задачи

Цель: Содействовать созданию условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничном взаимодействии с природной средой. Содействовать обучению детей основам пешеходного туризма и воспитанию любви к родному краю.

Задачи:

- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к

природе;

- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;

- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному

развитию ребенка;

- обучить навыкам пешеходного туризма;

- изучить историю родного края посредством туристских походов и экскурсий.

Организация образовательного процесса

Учебно-тренировочный процесс по программе предусматривается в течении календарного года (36, 6 учебных недель).

Время, отведенное на обучение объединения, составляет 4 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Состав из двух возрастных групп:

10-11 лет, первая возрастная группа «Север»,

12-13 лет, вторая возрастная группа «Юг».

Занятия проводятся с каждой группой, отдельно. (Два часа на каждую группу, один раз в неделю)

Рекомендуется минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второй год – не менее 12 человек. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся, туристско-спортивные мероприятия.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований и туристских мероприятий.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экскурсий, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течении всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностных обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической подготовки (ориентированию и преодолению естественных препятствий), морально-волевой, физической готовности обучающихся к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке обучающихся к зачетному мероприятию, культуре

межличностного общения, формированию коллектива.

Принципы функционирования программы

Принцип коллективности – воспитание у детей социально-значимых качеств, развитие их как членов общества.

Принцип доступности – реализация в делении учебного материала на годовые циклы и в подаче его определяющими дозами, соответственно, физическим, половозрастным, морально-волевым и функциональным особенностям.

Принцип сознательности и активности – позитивное отношение детей к обучению, понимание ими значимости получаемых знаний, интенсивная умственная и практическая деятельность в процессе обучения.

Принцип наглядности – эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала. Демонстрация изучаемых объектов, наблюдения за происходящими прочесами в естественных условиях и кабинетах (муляжи, плакаты, карты, схемы).

Принцип связи теории с практикой – практика – критерий истины, источник познания и область приложения теоретических результатов; практикой проверяется, подтверждается и направляется качество обучения; чем больше приобретаемые обучающимися знания взаимодействуют с жизнью, применяются в практике: в туристских походах, на соревнованиях, туристских мероприятиях и п.д.

Принцип личностного подхода в обучении – содержание, формы и методы обучения должны соответствовать возрастным этапам и индивидуальному развитию обучающихся.

Условия реализации программы

Программа «Пешеходный туризм» составлена в соответствии с Законом «Об образовании», Уставом МОУ СШ № 4 «Центр образования», типовым положением об учреждении дополнительного образования санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования.

Для обеспечения реализации программы используется различный методический и дидактический материал: презентации, литература по туризму и краеведению, туристское снаряжение, топографические карты, карты спортивного ориентирования, используются возможности Интернета.

Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы в учебном кабинете, спортзале, на местности. В течении учебного года предполагается участие обучающихся в соревнованиях, туристских мероприятиях, конкурсах и походах.

Мониторинг образовательного процесса

Данный подход к образованию предполагает мониторинг образовательного процесса, который дает возможность осуществлять динамику образовательного процесса и развитие личностных качеств ребенка. Отслеживание динамики образования предполагает различные уровни и подуровни усвоения материала (от уровня любопытства, интереса к данной теме до уровня профессиональной грамотности). Кроме этого предполагается отслеживание динамики развития личности ребенка в следующих сферах:

- сфере общения (через умение в работе коллектива, коллективно-творческую деятельность, приобретение ЗУН в сфере общения);
- сфере здоровья (через организацию различного режима занятий, использования здоровья сберегающих технологий, пропаганду здорового образа жизни);
- сфере трудовой деятельности (через участие в трудовых акциях, заботы о живых объектах природы, людях и друг к другу; развитие потребностей к умственному труду).

Данный мониторинг образования и развития личности предполагает использование следующих методов и педагогических технологий:

- анкетирование;
- тестирование;
- ролевые игры;
- психологические исследования личности;
- социограммы роста и развития коллектива.

Количество часов в год, на каждую группу

Название группы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
«Север»	23	51	74
«Юг»	23	51	74

Итого обшее количество часов: 148

2. Учебно- тематический план первого года обучения для одной группы.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ на занятиях пешеходным туризмом	1		1
2.	Краеведение	1	2	3
3.	Устройство и оборудование бивака	1	2	3

4.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	2	3	5
5.	Преодоление естественных препятствий на местности	2	10	12
6.	Топографическая подготовка	2	4	6
7.	Туристское снаряжение	1	2	3
8.	Физическая подготовка туриста	2	5	7
9.	Первая доврачебная помощь в походе	1	2	3
10.	Гигиена туриста	1		1
11.	Действия человека в экстремальных ситуациях	1	2	3
12.	Питание в туристском походе	1	2	3
13.	Инструкция организации и проведение туристских походов с учащимися	1		1
14.	Положение о значке "Юный Турист России"	1		1
15.	Подготовка к туристским походам	2	3	5
16.	Отчет о туристском походе	1	4	5
17.	Учебные походы	2	10	12
ИТОГО:		23	51	74

Задачи 1 года обучения

- научить оборудовать бивак и готовить пищу в походных условиях;
- научить ориентироваться на местности с помощью компаса и карты;
- научить простейшим элементам преодоления естественных препятствий (подъем и спуск по склону), вязке узлов: встречный, прямой, проводник, восьмерка;
- научить знаниям топографических знаков и знаков спортивного ориентирования;
- познакомить с туристским личным и групповым снаряжением, подготовкой его к походу;
- познакомить с простейшими элементами оказания первой доврачебной помощи, с составом медицинской аптечки, с гигиеническими требованиями в походе, питьевому режиму, правилами

обеззараживанию
воды.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

знать:

- устройство бивака;
- топографические знаки и знаки спортивного ориентирования;
- состав медицинской аптечки;
- гигиенические требования в походе, питьевой режим, правила обеззараживания воды;
- список личного и группового снаряжения; строение компаса.

уметь:

- оборудовать бивак;
- ориентироваться на местности с помощью карты, по легенде, по выбору;
- преодолевать подъемы, спуски;
- готовить пищу в походных условиях;
- оказать первую доврачебную помощь при ранении, потертости, вывихах;
- вычерчивать топографическую карту по тексту топографического диктанта;
- вычерчивать простейшую схему местности относительно сторон света;
- готовить туристское снаряжение к походу;
- вязать туристские узлы: встречный, прямой, проводник, восьмерка.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

Методическое обеспечение предусматривает (1 год обучения)

\п	Тема занятий	Формы занятий	Формы контроля	Обеспечение
1	Вводное занятие	Беседы. Устные рассказы детей. Показ слайдов, фотографий.		Вопросники. Тексты инструктажа по Т.Б. Фотографии.
2	Краеведение	Беседы. Экскурсии в музеи города. Практическая работа.	Викторины. Результаты практических работ.	Фотографии. Викторина «Знатоки родного края». Историко-краеведческая литература.
3	Устройство и оборудование бивака	Беседы. Практические занятия на местности.	Результаты практических занятий.	Походное личное и групповое снаряжение.
4	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.	Соревнования. Игры. Конкурсы. Практические занятия.	Тестирование. Результаты практических работ, конкурсов и соревнований.	Тесты. Компаса. Призмы. Компостеры. Карты спортивного ориентирования. Карточки-задания.
5	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	Соревнования. Конкурсы. Практические занятия.	Результаты практических занятий, конкурсов и соревнований.	Личное и групповое туристское снаряжение. Специальное снаряжение.
6	Топографическая подготовка.	Беседы. Практические занятия. Игры.	Результаты практических занятий. Составление топографического диктанта. Тестирование.	Тесты. Топографические карты. Компас. Тексты топографических диктантов. Карточки-задания.
7	Туристское снаряжение.	Беседы. Практические занятия.	Результаты практических занятий и конкурсов.	Личное и групповое туристское

		Конкурсы.		снаряжение.
8	Физическая подготовка туриста.	Беседы. Разминка. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Соревнования. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Результаты соревнований, игр и эстафет. Контрольные спортивные нормативы. Сдача норм ГТО.	Спортивное снаряжение. Тренажоры. Перечни спортивных нормативов и норм ГРО.
9	Первая доврачебная помощь в походе	Беседы. Практические занятия.	Тестирование. Результаты практических занятий.	Тесты. Туристская медицинская аптечка. Карточки-задания.
10	Гигиена туриста.	Беседы. Устные рассказы детей.		Вопросник.
11	Действие человека в экстремальных ситуациях.	Беседы. Практические занятия.	Тестирование. Результаты практических занятий.	Тесты. Личное и групповое туристское снаряжение. Карточки-задания.
12	Питание в туристском походе.	Практические занятия.	Результаты практических занятий (раскладка продуктов, составление меню, приготовление пищи на костре)	Котелки. Костровое приспособление. Половник. Продукты питания.
13	Инструкция организации и проведение туристских походов с учащимися.	Беседы. Лекции. Устные рассказы детей.		Инструкция организации и проведения туристских походов с учащимися.
14	Подготовка к туристскому походу.	Практические занятия.	Результаты практических занятий (подготовка снаряжения, раскладка продуктов питания, составление маршрута)	Маршрутные листы и книжки. Личное и групповое туристское снаряжение. Карты. Отчеты о туристских походах.
	Отчет о	Беседы.	Результаты	Отчеты о

15	туристском походе.	Практические занятия.	практических занятий (составление отчета о туристском походе)	туристском походе.
16	Учебные походы	Беседы. Организация и проведение учебных походов.	Во время учебных походов проверяются умения и навыки приобретенные на занятиях по всем темам учебно-тематического плана.	Походная документация. Личное и групповое туристское снаряжение.

3. Учебно тематический план для второго года обучения

Количество часов в год, на каждую группу

Название группы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
«Север»	23	51	74
«Юг»	23	51	74

Итого обшее количество часов: 148

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ на занятиях пешеходным туризмом	1		1
2.	Краеведение	1	2	3
3.	Устройство и оборудование бивака	1	2	3
4.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	2	3	5
5.	Преодоление естественных препятствий на местности	2	10	12
6.	Топографическая подготовка	2	4	6
7.	Туристское снаряжение	1	2	3
8.	Физическая подготовка туриста	2	5	7
9.	Первая доврачебная помощь в походе	1	2	3
10.	Гигиена туриста	1		1

11.	Действия человека в экстремальных ситуациях	1	2	3
12.	Питание в туристском походе	1	2	3
13.	Инструкция организации и проведение туристских походов с учащимися	1		1
14.	Положение о значке "Юный Турист России"	1		1
15.	Подготовка к туристским походам	2	3	5
16.	Отчет о туристском походе	1	4	5
17.	Учебные походы	2	10	12
ИТОГО:		23	51	74

Задачи 2 года обучения

- познакомить с видами спортивного ориентирования;
- научить ориентироваться по сложным ориентирам (по рельефу, в заданном направлении, на маркированной трасе и двигаться по азимуту);
- научить технике навесной переправы и преодоление склонов с помощью веревки;
- познакомить с правилами площадной глазомерной съемки местности;
- познакомить со специальным личным и групповым туристским снаряжением;
- научить оказанию первой доврачебной помощи при ожогах, ранах, кровотечениях, отравлении, переломах, обморожениях;
- познакомить с факторами выживания, добычи огня без спичек, приготовление пищи в аварийных ситуациях.

Содержание программы двух лет обучения

1. Вводное занятие Теория

Дисциплина на занятиях, в походе, экскурсии и туристских мероприятиях – основы безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на учебных занятиях, в помещении, на улице, в лесу и переезд группы на транспорте.

Пешеходный туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитания любви к природе, гордости за свою Родину, изучения флоры и фауны своего района, области. Пешеходный туризм как средство физического совершенствования. Туристские

возможности России.

2. Краеведение

Теория

Туристско-краеведческие возможности Тутаевского муниципального района. Памятники природы, истории и культуры. Туристские и экскурсионные маршруты. Научно-популярная, мемуарная литература о Тутаевском крае. Краеведческие наблюдения в походе.

Практика

Сбор материалов: наблюдения и исследования в лесу, на реке, изучение почв, полезных ископаемых и т.п. (в соответствии с планом работы группе на маршруте). Экскурсии по памятникам природы Тутаевского муниципального района. Оформление материала для отчета о походе.

3. Устройство и оборудование бивака.

Теория

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов расположение на высоких берегах реки, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в любую погоду.

Правила работы дежурного по кухне.

Практика

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

4. Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.

Теория

Ориентирование по местным признакам. Глазомерная съемка местности. Ориентирование без компаса и карты.

Условные знаки. Правила соревнований. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование по сложным ориентирам. Ориентирование по рельефу. Работа с компасом. Понятие азимут. Движение по азимуту. Ориентирование по маркированной трассе. Планирование маршрута по топографической карте. Ориентирование в заданном направлении.

Практика

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Ориентирование по рельефу. Движение по азимуту. Ориентирование по

маркированной трассе. Ориентирование по обозначенному маршруту. Ориентирование в заданном направлении и по выбору. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Преодоление естественных препятствий на маршруте.

Теория

Наведение переправ и преодоление склонов с помощью веревки. Снаряжение для преодоления естественных препятствий: блокировки, системы, веревочные обвязках. Преодоление водной преграды по бревну с наведением перил, закрепленных и челноком. Наведение навесной переправы. Воздушная переправа как способ преодоления реки с крутыми берегами. Преодоление водной преграды на плав средствах байдарки, плот. Преодоление заболоченных участков.

Практика

Подъем по склону с наведением перил и организацией командной страховки. Преодоление склона в связках. Траверс склона с наведением жестко закрепленных перил. Траверс склона в связках. Преодоление заболоченных участков. Навесная переправа с наведением перил и организацией командной страховки.

Внутри кружковые соревнования на короткой дистанции: туристской техники. Участие в соревнованиях по горно-пешеходной технике.

6. Топографическая подготовка.

Теория

Туристская картография (планы, схемы, карты различных регионов местности: тундра, пустыня, горы и т.п.). Туристские лоции рек, схемы порогов и перевалов. Подготовка картографического материала к походу. Размножение карт (копирование) ручное, ксерокопия, фотокопия. Заправка листа карты в полиэтиленовую пленку. Глазомерная съемка местности (площадная).

Использование полярной и азимутальной съемки. Оформление карты-схемы.

Практика

Площадная глазомерная съемка участка местности. Подбор картографического материала к походу. Подготовка топографического материала к походу (заварить листы карты в полиэтиленовую пленку, сканирование карт). Уточнение карты во время движения в походе.

7. Туристское снаряжение

Теория

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и межсезонных условий: таганки, тросики, котелки, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походов. Ремонтный набор.

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

Практика

Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

8. Физическая подготовка туриста.

Теория

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Косно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Основы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система- центральная и периферическая. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различных видов туризма.

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

Практика

Каждое занятие, независимо от темы программы, начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать занятие подтягиванием для юношей и отжимание для девушек.

Специальные занятия по общей физической подготовке рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время на свежем воздухе. Во время таких занятий могут применяться различные методы тренировки: круговой – где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод – быстрота; переменный метод – выносливость; игровой метод - игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п.

9. Первая доврачебная помощь в походе

Теория

Опасности. Травмы и заболевания, связанные с неправильными действиями. Переломы (наложение шины), вывихи, ранения, виды кровотечений, продуктами питания, переохлаждений и обморожения. Транспортировка пострадавших.

Личная гигиена при занятиях туризмом.

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

Практика

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условному пострадавшему.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

10. Действия человека в экстремальных ситуациях

Теория

Добыча и обеззараживание воды при автономном существовании: съедобные и несъедобные растения. Сигналы бедствия.

Добыча огня в походных условиях без спичек.

Опасности в туризме мнимые и действительные.

Практика

Добыча и обеззараживание воды. Постройка укрытия из природных материалов.

Добыча огня без спичек. Организация аварийного бивака.

11. Питание в туристском походе.

Теория

Калорийность, вес, нормы дневного рациона и нормы закладки продуктов.

Составление меню. Рацион приготовления пищи. Упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов.

Практика

Составление меню и список продуктов. Приготовление пищи на костре.

12. Положение о значке «Турист России».

Теория

Знаком «Турист России» награждаются учащиеся и взрослые туристы, прошедшие в течении одного года туристский поход

(продолжительностью не менее 5 дней и протяженностью не менее 75км.). Требования, которые должны выполнить учащиеся для награждения значком «Турист России».

Более подробную информацию можно узнать в сборнике «Российский вестник детско-юношеского туризма и экскурсий» №2, г. Москва, 1992г.

13. Подготовка к туристским походам.

Теория

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационных комиссиях МКК).

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов.

Практика

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

14.Отчёт о туристском походе.

Теория

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описание по дням. Составление отчета о походе.

Практика

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

15.Учебные походы

Теория

Подготовка к учебным походам согласно предыдущим темам учебно-тематического плана.

Практика

Проведение учебных походов (как в форме походов выходного дня, так и многодневных походов).

Во время учебных походов обучающиеся совершенствуют знания и умения, полученные в течение 2-го года обучения.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

К концу второго года обучающиеся должны:

знать:

- виды спортивного ориентирования;
- технику наведения переправ и преодоление склонов с помощью веревки;
- правила площадной глазомерной съемки местности;
- специальное групповое и личное снаряжение;
- виды кровотечений;
- факторы выживания;
- дневные нормы расхода продуктов.

уметь:

- ориентироваться по сложным ориентирам, по рельефу, в заданном направлении и на маршрутной трассе;
- двигаться по азимуту;
- делать площадную глазомерную съемку местности;
- наводить переправы и преодолевать склоны с помощью веревки;
- готовить картографический материал к походу;
- составить список группового и личного снаряжения;
- оказать первую доврачебную помощь при ожогах, ранениях, кровотечениях, отравлениях, переломах, обморожениях;
- добывать огонь без спичек;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по травенистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному маршруту.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса, во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

Методическое обеспечение предусматривает (2 год обучения)

\п	Темы занятий	Формы занятий	Формы контроля	Обеспечение
1	Вводное занятие	Беседы. Устные рассказы детей.		Вопросники. Текст инструктажа по Т.Б.

		Показ слайдов, фотографий.		Слайды. Фотографии.
2	Краеведение	Беседы. Экскурсии по памятникам природы. Практическая работа.	Викторины. Результаты практической работы.	Викторина «Памятники истории родного края». Историко-краеведческая литература.
3	Устройство и оборудование бивака	Беседы. Практические занятия на местности.	Результаты практических занятий.	Походное личное и групповое снаряжение.
4	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	Практические занятия. Соревнования. Игры. Конкурсы.	Тестирование. Результаты практических занятий, конкурсов и соревнований.	Тесты. Компаса. Призмы. Компостеры. Карты спортивного ориентирования. Карточки-задания.
5	Преодоление естественных препятствий на маршруте.	Практические занятия. Конкурсы. Соревнования.	Результаты практических занятий, конкурсов и соревнований.	Личное и групповое туристское снаряжение. Специальное снаряжение.
6	Топографическая подготовка	Беседы. Практические занятия. Игры.	Результаты практических занятий. Зарисовка глазомерной съемки. Тестирование.	Тесты. Топографические карты. Компас. Планшет. Карточки-задания.
7	Туристское снаряжение	Беседы. Практические занятия. Конкурсы.	Результаты практических занятий и конкурсов.	Личное и групповое туристское снаряжение.
8	Физическая подготовка туриста	Беседы. Разминка. Бег по прямой и пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Соревнования. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Результаты соревнований, игр и эстафет. Контрольные спортивные нормативы. Сдача норм ГТО.	Спортивное снаряжение. Тренажоры. Перечни спортивных нормативов и нормативов ГТО.
9	Первая доврачебная помощь в походе	Беседы. Практические занятия.	Тестирование. Результаты практических занятий.	Тесты. Туристская медицинская аптечка. Карточки-задания.
10	Действие человека в	Беседы. Практические	Результаты практических	Тесты. Личное и групповое

	экстремальных ситуациях	занятия.	занятий. Тестирование.	туристское снаряжение. Карточки-задания.
11	Питание в туристском походе	Практические занятия.	Результаты практических занятий (раскладка продуктов, составление меню, приготовление пищи на костре).	Котелки. Костовое приспособление. Тросики. Половник. Продукты питания.
12	Положение о значке «Турист России»	Беседы. Лекции.		Положение о Значке «Турист России»
13	Подготовка к туристским походам	Практические занятия.	Результаты практических занятий. Изучение маршрутов туристских походов. Составление плана-графика похода. Составление сметы.	Карты. Отчеты о туристских походах. Личное и групповое туристское снаряжение.
14	Отчет о туристском походе	Беседы. Практические занятия.	Результаты практических занятий. Выставка и газета по итогам похода.	Отчеты о предыдущих туристских походах.
15	Учебные походы	Беседы. Организация и проведение учебных походов.	Во время учебных походов проверяются умения и навыки приобретенные на занятиях по всем темам учебно-тематического плана.	Походная документация. Личное и групповое туристское снаряжение.

V. Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А Питание в туристском походе, 3-е изд. доп. [Текст] - М.: БИ, 1996г.

2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. [Текст] - Профиздат,1985г.

3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. [Текст]- М., ЦДЮТур РФ, 11994г.

4. Анатолий Гостюшин. Энциклопедия экстремальных ситуаций. [Текст]- М. Издательство «Зеркало» 1995г.

5. Аппенянский А.И. Физическая подготовка в туризме. [Текст]- М., ЦРИБ «Туризм»,1989г.

6. Ахмадулин Ф.А. Организация и проведение туристских соревнований школьников. [Текст] - Набережные Челны: Б.И., 1983. .

7. Балабин М.А Туристическая секция коллектива физкультуры.[Текст]М., Профиздат, 1986.

8. Баленко С.В. Школа выживания. Приложение к журналу «Зарубежное военное Обозрение», [Текст] М., часть 1 – 1992г., часть 2 – 1994г.

9. Бардин К.В. Азбука туризма. М., [Текст]- М., Просвещение, 1981г.

10. Бринк И.Ю. Бондарец М.П. Ателье туриста. [Текст] - М.: Ф и С, 1990г.

11. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешеходном походе. [Текст]- М., ЦРИБ «Турист», 1983г.

12. Веретенников Е.И. Общественный туристический актив: подготовка, обучение, воспитание.[Текст] - М.: Профиздат, 1990.

13. Вестник детско-юношеского туризма в России № 4 (стр. 32), [Текст]- 1999г.

14. Власов А.А. Организация туризма, методические указания и рекомендации для слушателей ФПК.[Текст] - М.: МОГИФК, 1981г.

15. Водоходов АА Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учебное пособие.[Текст] - А-Ата.: Б.И., 1985г.

16. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации [Текст] - М.: Знание, 1990г.

17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. [Текст]- М., ЦРИБ «Турист», 1986г.

18. Гостышин АВ., Шубин Е.И. Азбука выживания. [Текст]- М., Знание, 1996г.

19. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. [Текст] - М.: Профиздат,1985г.

20. Гусев Э.Д. По туристским маршрутам.[Текст] - М.: Знание, 1991г.

21. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. [Текст] - М.: Знание, 1984г.

22. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы методики и теории. – [Текст]- М.: Педагогика, 1987г.

23. Ильичев Ю.А. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация. [Текст]- М. 1991г.

24. Казанцев А.А. Организация и проведения соревнований школьников по

спортивному ориентированию на местности. [Текст]- М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985г.

25. Квартальнов В.А. Туризм: теория и практика. Новые цели и функции туризма: Экономика и управление. Т.3. [Текст]- М.: Финансы и статистика, 1998г.

26. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-

методическ6е пособие [Текст]- М. ФЦДЮТиК, 2006г.

27. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [Текст]- М., Профидат 1997г.

28. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1997г.

29. Краткий справочник туриста.[Текст]- М., Профиздат, 1985г.

30. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1994г.

31. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. [Текст]- М., ЦДЮТур, МО России, 1997г.

32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1997г.

33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. [Текст]- М., Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000г.

34. Набор карт спортивного ориентирования.

35. Набор топографических карт.

36. Нурмима В. Спортивное ориентирование. [Текст]- М., ФСОРФ, 1997г.

37. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. [Текст]- М., Ф и С, 1989г.

38. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]- М., Профидат, 1987г.

39. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.

40. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1993г.

41. Рыжавский Г.Я. Биваки. [Текст]- М., ЦДБТур МО РФ, 1995г.

42. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. [Текст]- М., Профиздат, 1985г.

43. Тыкуль В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для

руководителей кружков и внешкольных учреждений. [Текст]- М., Просвещение, 1990г.

44. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.

45. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.

46. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [Текст]- М. «Физкультура и спорт» 1983г.

47. Штюрмерг Ю.А. Профилактика ту4ристского травматизма. [Текст]- М., ЦРИБ «Турист», 1993г.

48. Энциклопедия туриста. [Текст]- М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993г.

VI. Список литературы для обучающихся.

1. Алексеев А.А Питание в туристском походе, 3-е изд. доп. [Текст] - М.: БИ, 1996г.

2. Алешин В.М. Серебреников А.В. Туристская топография. [Текст]- М., Профиздат, 1985г.

3. Анатолий Гостюшин. Энциклопедия экстремальных ситуаций. [Текст]- М., Издательство «Зеркало» 1995г.

4. Антропов К. Расторгуев М. Узлы. [Текст]- М., ЦДЮТур РФ, 1994г.

5. Бардин К.В. Азбука туризма. [Текст]- М., Просвещение, 1981г.

6. Бринк И.Ю. Бондарец М.П. Ателье туриста. [Текст] - М.: Ф и С, 1990г.

7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. [Текст] – М. Знание, 1987г.

8. Гостышин АВ., Шубин Е.И. Азбука выживания. [Текст]- М.: Знание, 1996г.

9. Гусев Э.Д. По туристским маршрутам.[Текст] - М.: Знание, 1991г.

10. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. [Текст] - М.: Знание, 1984г

11. Ильичев Ю.А.. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация. [Текст]- М. 1991г.

12. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы методики и теории. [Текст]- М. Педагогика, 1987г.

13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [Текст]- М., Профиздат, 1997г.

14. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. [Текст]- М., ЦДЮТуур МО РФ, 1994г.

15. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1997г.

16. Набор топографических карт.

17. Набор карт спортивного ориентирования.

18. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. [Текст]- М., Ф И С, 1989г.

19. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]- М., Профиздат, 1987г.

20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. [Текст]- ЦДЮТур МО РФ, 1995г.

21. Рыжавский Г.Я. Биваки. [Текст]- М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.

22. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. [Текст]- М., Профиздат, 1986г.

23. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [Текст]- М. «Физкультура и спорт» 1983г.