

Министерство образования Пензенской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

Принята
на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю
Директор ГАУДО МФТСЦ
П.В. Зелепугин
Пр.№88/1 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ»**

(продвинутый уровень)

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Авторы-составители:

педагоги дополнительного образования
Горин Александр Владимирович,
Стенькин Николай Николаевич,
Попова Мария Алексеевна.

г.Пенза, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристские маршруты» туристско-краеведческой направленности, продвинутого уровня освоения, рассчитана на учащихся в возрасте 12-18 лет, срок освоения – 5 лет.

Программа реализуется на базе ГАУДО МФТСЦ Пензенской области и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, морально-волевых и этических качеств.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Правила и регламенты видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положение о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

Устав ГАУДО МФТСЦ;

Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию нравственных качеств личности.

Программа реализует потребность в определении и выборе учащимися дальнейшего профессионального развития, обучения и освоения конкретных специальностей, более лёгкой адаптацией «во взрослой» жизни.

Совместная деятельность в объединении способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, приобретению навыков решения проблемных социальных ситуаций, деятельности в микро- и макрогруппах, формированию внутренней позиции личности. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для взаимодействия в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения, формируется мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию, способность принимать решения и нести за них ответственность, навыки целеполагания.

Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы, занятия на местности способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

В процессе совместной образовательной, творческой, социально значимой деятельности формируются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура учащихся. Перечисленные факторы – необходимые и достаточные условия воспитания человека, способного к созидательному труду, к защите Отечества – патриота своей Родины.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы обусловлена комплексностью содержания, что позволяет успешно решать задачи физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания учащихся.

Помимо основных разделов программы предполагается включение *вариативных курсов* «Организация досуговой деятельности в походе», «Игра на гитаре». Включение данных курсов обусловлено не только особенностью организации туристской деятельности, но и потребностью подростков в освоении такого вида умений и навыков.

Педагогическая целесообразность

Цели туристской деятельности настолько перекликаются с целями воспитания

личности, что еще раз подтверждают педагогическое значение туризма. Основными педагогическими факторами туристской работы являются: эмоциональное влияние; туристское общение; самодеятельность; рекреационность. Важнейшим аспектом туристской работы является социальное творчество, присущее в почти всем туристским занятиям, особенно активно развивающееся в туристских группах. Их повседневная жизнь сама вырабатывает и разрабатывает бескорыстие, коллективизм, стремление и умение сотрудничать, помогать товарищам. Таким образом, ребенок посредством туризма вступает в мир «четырех миров»: «Природа», «Предметный мир», «Мир других», «Я сам».

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

Для зачисления в объединение, работающее по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные и психо-физиологические особенности учащихся

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В этот период происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.

В возрасте 14-17 лет происходит формирование самосознания, на основе которого возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания. Мировоззрение учащегося на данном этапе формируется как целостная система взглядов, знаний, убеждений. Учебная мотивация качественно меняется по структуре, ибо сама учебная деятельность является для старшеклассника средством реализации жизненных планов будущего.

Цель программы — всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами спортивно-туристской, краеведческой и трудовой деятельности.

Задачи программы:

- формирование и развитие способностей учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанника;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников;
- укрепление здоровья подростков и выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму (со специализацией в велотуризме);
- профессиональная ориентация подростков.

Объем программы и режим занятий

Срок освоения программы составляет 5 лет, **общий объем освоения** – 1620 ч., по 324 часа в год (9 часов в неделю).

Режим занятий

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год	3 раза	3 часа
2 год	3 раза	3 часа
3 год	3 раза	3 часа
4 год	3 раза	3 часа
5 год	3 раза	3 часа

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Стартовый уровень, первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 12-13 лет (5-6 класс). Режим занятий 9 часов в неделю. Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть основами туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения, повысит их физические качества.

Базовый уровень, второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся 13-14 лет. Режим занятий 9 часов в неделю. На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в соревнованиях и в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников. На этом этапе обучения осуществляется переход на более самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей.

Продвинутый уровень четвертый и пятый год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 14-17 лет (8 – 9 класс). Режим занятий 9 часов в неделю. На этом этапе предусматривается наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Формы и методы организации занятий: беседа, игра, викторина, соревнование, решение проблемных и ситуативных задач, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело.

Методы обучения: объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично - поисковый, проблемный.

Прогнозируемый результат

Стартовый уровень

учащиеся **будут знать:**

- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию Пензенской области, туристические возможности родного края;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт,

легенды контрольных пунктов (КП);

- классификацию узлов и их назначение;
- особенности пешеходного туризма;
- правила поведения в ЧС;

будут уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на 3-хдневный поход;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП);
- преодолевать естественные препятствия.

Базовый уровень

учащиеся **будут знать:**

- технику и тактику туристской подготовки;
- технические и тактические основы пешеходного, лыжного туризма;
- способы выживания, условия автономного существования в различных природных условиях;
- виды самодельных жилищ, способы добычи огня;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- сигналы международной кодовой таблицы;
- виды специального снаряжения, их назначение
- экологические особенности Пензенского региона.

Будут уметь:

- составлять рацион питания на многодневные походы;
- оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях, используя

природные ресурсы;

- использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию;
- анализировать пройденные дистанции;
- выбирать снаряжение для выживания в различных ситуациях, находить и очищать воду;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать любые естественные препятствия.

Продвинутый уровень

Учащиеся будут знать:

- основы туристской деятельности;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях;
- тактические и технические особенности водного и горного туризма;
- способы деятельности в ЧС и экстремальных ситуациях в условиях различных видов туризма;
- организационные основы подготовки и проведения различных видов походов, экспедиций.

Будут уметь:

- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- изготавливать простое снаряжение для походов и соревнований;
- работать контролером, судьей этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- обеспечивать себя водой и пищей в автономных условиях;
- изготавливать жилища в разных природных зонах;
- изготавливать снаряжение, бытовую утварь из природных материалов;
- оказывать медицинскую помощь.
- совершат походы 1 категории сложности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/ п	Раздел программы	Часовая нагрузка по годам обучения				
		1	2	3	4	5
1.	Основы туристской подготовки:	18	16	24	12	86
2.	Топография и ориентирование:	26	38	18	30	-
3.	Виды туризма:	50	90	38	36	54
	- пешеходный	29	88	-	-	-
	- лыжный	21	32	-	-	-
	- водный	-	-	-	12	34
	- горный	-	-	-	18	21
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	20		30	-	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	38	38	36	36	36
6.	Судейская подготовка	-	-	30	24	40
7.	Автономное существование в экстремальных и ЧС ситуациях	10	10	6	25	-
8.	Экология и краеведение	12	8	10	9	-
9.	Факультативные занятия:	108	108	108	108	108
	<i>Игра на гитаре</i>	54	54	54	54	54
	<i>Досуговая деятельность в походе</i>	54	54	54	54	54
	ИТОГО:	324	324	324	324	324

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе			Формы контроля
			Тео рия	Практика		
				в помещен ии	на местнос ти	
1.	Основы туристской подготовки	18	8	8	2	Беседа, контрольные задания, игра
1.1	Туристские путешествия, истории развития туризма	2	2	-	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	-	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	1	2	
1.4.	Питание в туристском походе	2	1	1	-	
1.5.	Туристские должности в группе	2	1	1	-	
1.6.	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий	1	1	-	-	
1.7.	Узлы их виды	4	1	3	-	
2.	Топография и ориентирование	26	8	8	10	Беседа, контрольные задания, игра
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	-	
2.2.	Условные знаки	4	2	2	-	
2.3.	Ориентирование по горизонту. Азимут	4	1	1	2	
2.4.	Компас, работа с компасом	4	1	1	2	
2.5.	Измерение расстояния	4	1	1	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	1	1	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	1	2	
3.	Виды Туризма	50	14	9	27	Беседа, контрольные задания, игра
3.1.	Пешеходный туризм	1	1	-	-	
3.2.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	2	2	
3.3.	Тур многоборье	2	2	-	-	
3.4.	Техника пешеходного туризма	12	2	2	8	
3.5.	Тактика туристского многоборья	8	2	2	4	
3.6.	Лыжный туризм	1	1	-	-	
3.7.	Правила движения в лыжном походе, преодоление препятствий	8	2	2	4	
3.8.	Техника лыжного туризма	12	2	1	9	
4.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	20	9	9	2	Опрос, контрольные задания
4.1.	Личная гигиена туриста	2	2	-	-	
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	-	

4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	10	4	6	-	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	38	4	34	-	Наблюдение, выполнение нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	2	2	-	-	
5.2.	Общая подготовка	12	-	12	-	
5.3.	Специальная подготовка	12	-	12	-	
5.4.	Спортивно- игровая деятельность	12	-	12	-	
6.	Автономное существование	10	4	2	6	Беседа, контрольные задания, игра
6.1.	Введение	2	2	-	-	
6.2.	Обеспечение жизнедеятельности в ЧС	8	2	2	6	
7.	Экология и краеведение	12	3	3	6	Беседа, контрольные задания, игра
7.1.	Туристские возможности родного края	6	2	1	3	
7.2.	Общественно- полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	1	2	3	
8.	Организация походов выходного дня	42	-	-	42	
Итого:		216	50	71	95	

Содержание программы 1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, 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 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.

Контроль: Беседа об истории и видах туризма.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: 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. Подготовка личного снаряжения 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, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Контроль: знание перечня снаряжения и правил ухода за ним.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, уборка места лагеря перед уходом группы).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

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

Контроль: развешивание и свертывание лагеря

1.4. Питание в туристском походе.

Теория: 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.

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка,

фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контроль: Составление меню и списка продуктов для похода.

1.5. Туристские должности в группе.

Теория: Должности 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: заместитель командира по питанию (завхоз), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

Контроль: беседа

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

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

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

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само-страховкой. Использование альпенштока на склонах.

Контроль: техника преодоления естественных препятствий

1.7. Узлы и их виды.

Теория: Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, встречная восьмёрка.

Практика: вязание узлов.

Контроль: Скоростная вязка узлов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для

туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Старение карт.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Контроль: Работа с картами

2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры. Характеристика местности по рельефу.

Контроль: минисоревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Контроль: Построение заданных азимутов

2.4 Компас, работа с компасом

Теория: 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 засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практика: 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.).

Контроль: Движение по азимуту

2.5. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

Практика: 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.

Контроль: упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью топографической карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость 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, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Контроль: Составление абрисов отдельных участков.

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

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная

скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Контроль: Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Виды туризма

3.1. Пешеходный туризм.

Теория: Пешеходный туризм. Особенности пешеходного туризма.

Контроль: Знание особенностей пешеходного туризма

3.2. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория: 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.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Контроль: характеристика и способы преодоления естественных препятствий

3.3. Туристское многоборье.

Теория: Виды соревнований по туристскому многоборью. Разрядные нормативы. Взаимосвязь туристских соревнований со спортивными походами.

Практика: виды соревнований, разрядные нормативы.

3.4. Техника пешеходного туризма.

Теория: Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Летние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных

препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки.

Контроль: Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.5. Тактика в туристском многоборье.

Теория: Понятие тактики на соревнованиях по туристскому многоборью. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.

Практика: Решение тактических задач.

Контроль: Участие в клубных и районных соревнованиях по технике пешеходного туризма на дистанциях 1-го класса.

3.6. Лыжный туризм:

Теория: Особенности лыжного туризма. Снаряжение зимних походов.

Практика: знание особенностей лыжного туризма

3.7. Правила движения в лыжных походах, преодоление препятствий.

Теория: 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, снежники, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

Контроль: техника движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

3.8. Подведение итогов похода.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Контроль: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

3.9. Техника лыжного туризма.

Теория: Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Использование альпенштока на склонах.

Участие в клубных и районных соревнованиях по технике лыжного туризма на дистанциях 1 -го класса.

Контроль: Решение тактических задач.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

Контроль: личная гигиена туриста

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Контроль: Состав походной аптечки

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

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

Контроль: оказание первой помощи

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, 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.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Контроль: приемы транспортировки пострадавшего

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Контроль: беседа

5.2. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

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

Практика: 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).

Контроль: нормативы ОФП

5.3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста выносливости туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Контроль: нормативы СФП

5.4 Спортивно-игровая деятельность

Теория: Виды спортивно-игровой деятельности: футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, подвижные игры.

Практика: Освоение правил выше названных спортивных игр. Организация спортивно-игровой деятельности.

Контроль: наблюдение

6.

Автономное существование.

6.1. Введение.

Теория: Краткая история выживания с древнейших времен до современных дней. Понятие об автономном существовании человека. Факторы риска и факторы выживания в условиях автономного существования. Тактика выживания. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Контроль: опрос

6.2. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория: Знакомство с климатогеографическими зонами. Характеристика зон. Знакомство со стратегией и тактикой выживания. Обеспечение выживания в условиях автономии природного характера. Общая схема действий в первые минуты аварии, экстремальной ситуации, вынужденной автономии. Подача сигналов бедствия. Механические, радиотехнические, электрические, пиротехнические сигнальные средства, кодовая таблица. Аварийное ориентирование. Действия при потере ориентировки. Алгоритм действий. Определение сторон горизонта. Самодельный компас. Азимут. Принципы выдерживания заданного курса. Оценка расстояний. Активные формы выживания. Наблюдения. Прослушивание. Следопытство. Аварийно-спасательные наборы.

Практика: Практическое знакомство с оборудованием, используемым при подаче сигналов бедствия. Изготовление самодельного компаса. Комплектование аварийно-спасательного набора.

Контроль: тесты «В первые минуты вынужденной автономии», «Кодовая таблица», конкурс - игра «Необычное использование обычных вещей».

7. Экология и краеведение

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

Теория: 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.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с

представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Контроль: беседа

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

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика: Проведение краеведческих наблюдений.

Контроль: Экологический десант.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе			Формы контроля
			Тео рия	Практика		
				в помещ ении	на местност и	
1.	Основы туристской подготовки	16	2	12	8	
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5	-	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	6	4	
1.3.	Питание в походе	6	1	1	4	
2.	Топография и ориентирование	38	8	8	14	
2.1.	Топографические и спортивные карты	6	2	-	4	
2.2.	Измерение расстояния	4	1	1	2	
2.3.	Способы ориентирования	10	2	2	6	
2.4.	Ориентирование по местным предметам.	4	1	1	2	

2.5	Соревнования по ориентированию	14	2	4	8	
3.	Виды Туризма	90	29	25	37	
3.1	Пешеходный туризм	1	1	-	-	
3.2.	Техника и тактика преодоления локальных препятствий	38	10	10	18	
3.3.	Обеспечение безопасности в туристическом походе и на тренировочных занятиях	6	2	2	2	
3.4.	Причины возникновения аварийных ситуациях в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях	15	6	6	3	
3.5.	Лыжный туризм	31	10	7	14	
3.6.	Техника и тактика преодоления локальных препятствий в лыжных туристских походах	28	8	6	14	
3.7.	Действия в аварийных ситуациях	3	2	1	-	
4.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	26	10	14	6	
4.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	10	4	6	-	
4.2.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	1	3	2	
4.3.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	6	3	3	-	
4.4.	Использование лекарственных растений	1	-	-	3	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	36	-	
5.1	Влияние ОФП на организм	2	2	-	-	
5.2.	Общая подготовка	12	-	12	-	
5.3.	Специальная подготовка	12	-	12	-	
5.4.	Спортивно- игровая деятельность	12	-	12	-	

6.	Автономное существование	10	6	4	-	
6.1.	Обеспечение жизнедеятельности в ЧС	10	6	4	-	
7.	Экология и краеведение	8	3	2	3	
7.1.	Изучение района путешествия	4	2	2	-	
7.2.	Общественно- полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	-	3	
Итого:		216	57	91	68	

Содержание программы 2 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое снаряжение.

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тростики, кань, 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.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Контроль: Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. 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. Организация ночлегов в помещении.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Контроль: разворачивание и свертывание лагеря

1.3. Питание в туристском походе.

Теория: 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.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контроль: составление меню

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, вне- масштабные, 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 пути движения. Построение профиля маршрута. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Контроль: Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний до недоступного предмета.

Практика: Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Контроль: определение расстояния до недоступного предмета

2.3. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Ориентирование при условии 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.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Контроль: Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

Теория: Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и 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.

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

2.5. Соревнования по ориентированию.

Теория: 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. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.

Контроль: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Виды туризма

3.1. Пешеходный туризм

Теория: Спортивный потенциал пешеходного туризма

Контроль: особенности пешеходного туризма

3.2. Техника и тактика преодоления локальных препятствий в туристском походе

Теория: 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 травянистым склонам, осыпям различной величины. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т. д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка вязки узлов: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.

Контроль: страховка и само страховка, техника преодоления естественных препятствий.

3.3. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предходная 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, технически сложные

участки, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Ситуативные, сюжетно-ролевые игры.

Контроль: Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

3.4. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теория: Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Контроль: меры предупреждения аварийных ситуаций в походе.

3.4. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Контроль: тактика действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий

3.5. Подведение итогов туристского путешествия.

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для Музея клуба.

Контроль: Подготовка и составление отчета о походе

Лыжный туризм

3.6. Техника и тактика преодоления локальных препятствий в лыжном туристском походе.

Теория: 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.

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т. д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка техники вязки узлов: простой и двойной проводник, восьмерка,

прямой, схватывающие узлы, встречный.

Контроль: техника движения и преодоления препятствий

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Контроль: Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.

Контроль: приемы оказания первой помощи

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Имобилизация (обездвиживание) 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.

Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Контроль: приемы транспортировки пострадавшего

4.4. Использование лекарственных растений.

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

Практика: Сбор и использование лекарственных растений.

Контроль: применение лекарственных растений в походных условиях

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Влияние ОФП на организм.

Теория: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Контроль: Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и 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 в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: 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 - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, 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. Игры бегом 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 эти же дистанции. 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. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

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.

Контроль: выполнение нормативов ОФП

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика: *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 дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и 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 скакалки, 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 - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

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, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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 выпрямлением.

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, гантелями, резиновыми амортизаторами).

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 прямого угла 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, скрестным 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, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Контроль: выполнение нормативов СФП

6. Автономное существование.

6.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория: Изготовление самодельного походного снаряжения. Изготовление примитивной одежды и обуви. Организация движения в условиях автономного существования: переход в зимнее время, преодоление водных преград, сплав по реке, движение в ночное время. Первая медицинская помощь в аварийных условиях, в условиях вынужденной автономии. Первая доврачебная помощь. Профилактика и перестраховка - основы здорового существования в условиях вынужденной автономии. Выживание в условиях жаркого климата. Стратегия обеспечения жизнедеятельности в пустыне. Общая стратегия выживания в горах. Выживание в открытых водоемах. Алгоритм самоспасения в зоне стихийного бедствия. Защита от опасных животных и насекомых. Психологические аспекты выживания. Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие.

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.

Практика: Изготовление примитивной одежды и обуви.

Контроль: тест по медицине, тест «Выживание в различных природных зонах», робинзонады - комплексная проверка знаний, умений и навыков в рамках соревнований по автономному существованию.

7. Экология и краеведение

7.1. Изучение района путешествия.

Теория: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута.

Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Контроль: наблюдение, беседа

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

Теория: Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Экологический десант.

Контроль: наблюдение

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе			Формы контроля
			Теория	Практика		
				в помещении	на местности	
1.	Основы туристской подготовки	24	-	2	22	Наблюдение, контрольные задания
1.1.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	-	-	8	
1.2.	Питание в походе	8	-	-	8	
1.3.	Тактик движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	-	2	6	
2.	Топография и ориентирование	18	-	4	14	Опрос, контрольные задания
2.1.	Ориентирование в сложных условиях	6	-	-	6	
2.2.	Соревнования по ориентированию	12	-	4	8	
3.	Виды Туризма	38	3	2	3	Беседа, наблюдение,
3.1.	Пешеходный туризм	8	3	2	3	
3.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	8	3	2	3	контрольные задания

3.3.	Водный туризм	24	8	16	-	
3.4.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	6	2	4	-	
3.5.	Особенности волного туризма	9	3	6	-	
3.6.	Снаряжение для водного туризма	9	3	6	-	
3.7.	Горный туризм	6	2	4	-	
3.8.	Особенности горного туризма	6	2	4	-	
4.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	30	7	23	-	Тест
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	12	3	9	-	Наблюдение
4.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего	18	4	14	-	Контрольные задания
5.	Общая и специальная физическая подготовка	36	-	36	-	Нормативы ОФП
5.1.	Общая подготовка	12	-	12	-	
5.2.	Специальная подготовка	12	-	12	-	
5.3.	Спортивно- игровая деятельность	12	-	12	-	
6.	Судейская подготовка	30	13	7	10	Беседа, наблюдение
6.1.	Организация судейства вида топографическая съёмка	12	4	4	4	
6.2.	Организация судейства вида ориентирование	18	9	3	6	
7.	Автономное существование	6	3	3	-	Тест
7.1.	Обеспечение жизнедеятельности в ЧС	6	3	3	-	
8.	Экология и краеведение	10	2	2	6	Опрос, наблюдение
8.1.	Туристские возможности родного края	6	2	-	4	
8.2.	Общественно- полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	2	2	
9.	Организация походов выходного дня	24	-	-	24	Наблюдение
Итого:		216	25	82	99	

Содержание программы 3 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория: Особенности организации туристского быта, привалов и

ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика: Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке.

Контроль: Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.2. Питание в туристском походе.

Теория: Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипяtilьников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практика: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа 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 организации переправ и движении по снежникам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Контроль: Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке

2. Топография и ориентирование

2.1. Ориентирование в сложных условиях.

Теория: 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.

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

Контроль: Прохождение маршрута

2.2. Соревнования по ориентированию.

Теория: 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.

Практика: Отработка тактических действий. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Контроль: Выбор пути движения и факторы, влияющие на него

3. Виды туризма.

3.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практика: Отработка навыков безопасного преодоления естественных

препятствий.

Контроль: Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ

3.2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Теория: Обзор литературы о родном крае.

Практика: Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

Контроль: беседа

3.3. Особенности водного туризма.

Теория: Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практика: Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы, составление отчетов о путешествии.

Контроль: составление отчетов о путешествии

3.4. Снаряжение для водного путешествия.

Теория: Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Практика: Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок.

Контроль: наблюдение

Горный туризм

3.5 Особенности горного туризма.

Теория: Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика горного туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в горном походе.

Контроль: беседа

4. *Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

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

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точенный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практика: Освоение приемов массажа.

Контроль: наблюдение, беседа

4.2. **Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего.**

Теория: 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 живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

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. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление средств транспортировки.

Практика: Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему; отработка приемов транспортировки.

Контроль: оказание первой помощи, транспортировки пострадавшего

5. *Общая и специальная физическая подготовка*

5.1. **Общая физическая подготовка**

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. 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.

Элементы скалолазания.

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

Легкая атлетика.

Контроль: выполнение нормативов ОФП

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: 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-растительными условиями. Прохождение различных этапов, соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Контроль: выполнение нормативов СФП

6. Судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка».

Теория: Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение,

маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практика: Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Контроль: Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований.

6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование».

Теория: Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практика: Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

Контроль: *Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).*

7. Автономное существование.

7.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория: Изготовление самодельного походного снаряжения. Изготовление примитивной одежды и обуви. Организация движения в условиях автономного существования: переход в зимнее время, преодоление водных преград, сплав по реке, движение в ночное время. Первая медицинская помощь в аварийных условиях, в условиях вынужденной автономии. Первая доврачебная помощь. Профилактика и перестраховка - основы здорового

существования в условиях вынужденной автономии. Выживание в условиях жаркого климата. Стратегия обеспечения жизнедеятельности в пустыне. Общая стратегия выживания в горах. Выживание в открытых водоемах. Алгоритм самоспасения в зоне стихийного бедствия. Защита от опасных животных и насекомых. Психологические аспекты выживания. Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие.

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.

Практика: Изготовление примитивной одежды и обуви.

Контроль: тест по медицине, тест «Выживание в различных природных зонах», робинзонады - комплексная проверка знаний, умений и навыков в рамках соревнований по автономному существованию.

8. Экология и краеведение

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

Теория: Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика: Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Контроль: викторина

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

Теория: Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности.

Практика: Проведение краеведческих наблюдений. Проведение концертов в рамках агитпоходов.

Контроль: Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе			Формы контроля
			Теория	Практика		
				в помеще нии	на местност и	
1.	Основы туристской подготовки	12	6	6	-	Опрос, выполнение контрольных заданий, наблюдение
1.1.	Нормативные документы по туризму	3	3	-	-	
1.2.	Ремонт, усовершенствование, подготовка туристского снаряжения	9	3	6	-	
2.	Виды Туризма	30	6	16	8	Опрос, выполнение контрольных заданий, наблюдение
	Водный туризм	12	-	4	8	
2.1	Питание в водным путешествии	6	-	2	4	
2.2	Привалы и ночлеги	6	-	2	4	
	Горный туризм	18	6	12	-	
2.3.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	12	4	8	-	
2.4.	Подведение итогов похода	6	2	4	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	36	-	36	-	Нормативы ОФП, СФП
3.1.	Общая подготовка	12	-	12	-	
3.2.	Специальная подготовка	12	-	12	-	
3.3.	Спортивно-игровая деятельность	12	-	12	-	
4.	Судейская подготовка	24	6	18	-	Опрос, выполнение контрольных заданий, наблюдение
4.1.	Организация судейства вида Туристская техника	4	1	3	-	
4.2.	Организация судейства вида Контрольный туристский маршрут	4	1	3	-	
4.3.	Организация судейства вида Тур навыки	4	1	3	-	
4.4.	Организация судейства конкурсов и не зачётных видов	4	1	3	-	
4.5.	Организация судейства вида Кросс поход	4	1	3	-	
4.6.	Организация судейства вида поисковоспасательные работы	4	1	3	-	

5.	Автономное существование	25	7	9	9	Наблюдение, опрос
5.1.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	19	4	6	9	
5.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	3	3	-	
6.	Экология и краеведение	9	-	9	-	Беседа, отчет
6.1.	Изучение района путешествия	9	-	9	-	
7.	Организация походов выходного дня	80	-	-	80	Наблюдение
Итого:		216	25	94	97	

Содержание программы

4 год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму.

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Контроль: опрос

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Практика: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Контроль: выполнение контрольных упражнений

2. Виды туризма Водный туризм

2.1. Питание в водном путешествии.

Теория: Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практика: Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

Контроль: Составление походного меню и раскладка продуктов

2.2. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Контроль: Организация лагеря

Горный туризм

2.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория: Переправы через горные реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Контроль: Организация наведения переправ.

2.4. Подведение итогов похода.

Теория: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

Практика: Отработка полученных навыков в походе скалолазанию.

Контроль: Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для

туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. 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. Элементы скалолазания.

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

Легкая атлетика.

Контроль: нормативы ОФП

3.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: 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 «плуга» и «полуплуга». 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-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Контроль: Нормативы СФП

4. Судейская подготовка

4.1. Организация и судейство вида «Туристская техника».

Теория: Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей-инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практика: Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов.

Контроль: Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

4.2. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика: Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

Контроль: Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

4.3. Организация и судейство вида «Туристские навыки».

Теория: Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения

правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практика: Участие в подготовке документации судейской коллегии.

Контроль: Участие в судействе вида.

4.4. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.

Теория: Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео- или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практика: Участие в организации и судействе конкурсной программы.

Контроль: Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

4.5. Организация и судейство вида «Туристский поход».

Теория: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка - основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу.

Контроль: Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

4.6. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида -

контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика: Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

Контроль: Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

5. Автономное существование

5.1. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Контроль: выполнение контрольных заданий

5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисковоспасательных работ.

Практика: Закрепление навыков безопасного преодоления естественных

препятствий.

Контроль: опрос

6. Экология и краеведение

Практика: История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Контроль: презентация

Учебно-тематический план 5 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе			Формы контроля
			Тео рия	Практика		
				в помеще нии	на местност и	
1.	Основы туристской подготовки	86	-	-	80	Наблюдение
1.1.	Организация походов	6	-	-	-	
1.2.	Многодневные походы	80	-	-	80	
2.	Виды Туризма	54	11	13	30	Беседа, наблюдение, контрольные задания
	Водный туризм					
2.1.	Техника движения и преодоления препятствий	18	2	4	12	
2.2.	Тактика водного путешествия	12	4	-	8	
2.3.	Обеспечение безопасности в водном путешествии	3	3	-	-	
	Горный туризм					
2.4.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	21	2	9	10	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	36	-	36	-	Нормативы ОФП, СФП
3.1.	Общая подготовка	12	-	12	-	
3.2.	Специальная подготовка	12	-	12	-	
3.3.	Спортивно-игровая деятельность	12	-	12	-	
4.	Судейская подготовка	40	20	16	4	Опрос, судейская практика, наблюдение
4.1.	Правила туристских соревнований	6	3	3	-	
4.2.	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	6	3	3	-	

4.3.	Права и обязанности судей, состав судейской коллегии	6	3	3	-	
4.4.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	8	4	-	4	
4.5.	Медицинское обеспечение участниками соревнований	8	4	4	-	
4.6.	Охрана природы при проведении слётов и соревнований	6	3	3	-	
5.	Организация походов выходного дня	-	-	-	-	Наблюдение, беседа
Итого:		216	31	68	117	

Содержание программы 5 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Организация походов.

Теория: Подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения на маршруте и плана действий при преодолении естественных препятствий, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практика: Изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров - руководителей групп.

Контроль: Составление отчета о походе.

1.2. Многодневные походы.

Практика: Совершение пешеходного, лыжного, водного походов (в том числе лыжный поход I категории сложности).

2. Виды туризма

Водный туризм

2.1. Техника движения и преодоления препятствий.

Теория: Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практика: Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой.

Контроль: Техника движения и преодоления препятствий

2.2. Тактика водного путешествия.

Теория: Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

Практика: Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия.

Контроль: Проведение разбора пройденного пути.

2.3. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Теория: Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр катамаранов, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выводы из них.

Практика: Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств.

Контроль: Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Горный туризм

2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: 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 организации переправ и движении по снежникам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Контроль: Организация наведения переправ.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Теория: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. 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.

Элементы скалолазания.

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

Легкая атлетика.

Контроль: Нормативы ОФП

3.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: 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 «плуга» и «полуплуга». 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-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Контроль: Нормативы СФП

4. Судейская подготовка

4.1. Правила туристских соревнований.

Теория: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практика: Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Контроль: Судейство соревнований

4.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Теория: Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Практика: Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Контроль: участие в подготовке и проведении мероприятий

4.3. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий.

Теория: Беспристрастное, принципиальное, объективное и

квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Контроль: Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

4.4. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Теория: Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Контроль: Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

4.5. Медицинское обеспечение.

Теория: Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств.

Контроль: Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

4.6. Охрана природы при проведении слетов, соревнований.

Теория: Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практика: Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Контроль: Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

Вариативный курс «Игра на гитаре»

Гитара - неотъемлемый атрибут туристской жизни. Она помогает создать атмосферу в походе, в группе. Умение играть на гитаре - обеспечение определенного статуса в подростковой среде. Обучение игре на гитаре - способ развития творческих способностей подростка.

Задачи курса:

- формирование и развитие умений игры на гитаре;
- формирование песенного репертуара объединения;
- формирование традиций объединения;
- развитие творческих способностей обучающихся.

Выбор репертуара основывается на принципе формирования исполнительской и песенной культуры. Также учитываются интересы и пожелания обучающихся.

Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	История гитары	1	1	—	Беседа
2.	Простейшие аккорды	20	4	16	Наблюдение
3.	Манеры игры на гитаре	20	2	18	Наблюдение
4.	Разучивание детских песен	13	-	13	Наблюдение
	Всего часов:	54	7	47	

Содержание курса 1 год обучения

Тема 1. История гитары.

Теория: Из истории инструмента. Виды гитар.

Контроль: Знание истории инструмента

Тема 2. Простейшие аккорды.

Теория: Аккорд. Основные аккорды.

Практика: Разучивание аккордов. Постановка руки. Выполнение упражнений.

Контроль: Знание основных аккордов.

Тема 3. Манеры игры.

Теория: Понятие «манера игры». Манеры игры на гитаре. Манера игры боем. Манера игры перебором.

Практика: Музыкальные упражнения на отработку особенностей игры боем, игры перебором.

Контроль: Способы «бой», «перебор»

Тема 4. Разучивание песен.

Практика: Разучивание песен: «Ты да я да мы с тобой...». «Алые паруса». «Песня про сачок». «Я люблю тебя...». «Про медвежонка».

Контроль: Конкурс исполнения разученных песен.

Учебно-тематический план Второй, третий год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Техника игры на гитаре	52	-	52	Наблюдение
2.	Разучивание туристских песен	56	-	56	Наблюдение
	Всего часов:	108	-	108	

Содержание курса 2,3 года обучения

Тема 1. Техника игры на гитаре.

Практика: Отработка исполнения простейших аккордов. Отработка манеры игры на гитаре. Выполнение музыкальных упражнений.

Контроль: Исполнение разученных песен

Тема 2. Разучивание туристских песен.

Практика: Разучивание туристских песен: «Изгиб гитары жёлтой». «Милая моя». «Дым». «Перевал». «Все расстояния...». «Люди идут по свету» и др.

Контроль: Конкурс исполнительского мастерства.

Учебно-тематический план четвертый, пятый год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Разучивание туристских песен	80	-	80	Наблюдение
2.	Организация творческих вечеров и вечеров бардовской песни	28	-	28	Наблюдение
	Всего часов:	108	-	108	

Содержание курса

4, 5 года обучения

Тема 1. Разучивание туристских песен.

Практика: Разучивание туристских песен: «Вершина». «Песня о друге». «Разноцветные города». «Сплавная». «Лыжи у печки стоят». «Костёр». «Бригантина». «Бар- кинтина с именем звезды». «Атланты». «Вспомните ребята». «В парусиновых брюках». «Сверим наши песни». «Бричмула». «Зелёная карета». «Агитпо- ход». «Поход». «Свечи». «Фрагмент» и др.

Участие в фестивалях авторской, туристской песни.

Контроль: Конкурс авторской песни.

Тема 2. Организация творческих вечеров и вечеров бардовской песни.

Практика: Организация вечера бардовской песни «Сверим наши песни».

Контроль: Организация творческих встреч с бардами г. Пензы.

Вариативный курс

«Организация досуговой деятельности в походе»

Основу содержания курса составляют три основные группы форм организации воспитательной, досуговой деятельности детей МЕРОПРИЯТИЯ, ИГРЫ, ДЕЛА (КОЛЛЕКТИВНЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ ДЕЛА - КТД).

Задачи курса:

- формирование знаний о формах и способах организации досуга в походе;
- формирование умений организации досуговой деятельности;
- развитие организаторских и коммуникативных умений обучающихся;
- формирование досуговой культуры обучающихся.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Игры	30	6	24	Наблюдение, анализ
2.	КТД	8		8	Наблюдение, анализ
3.	Мероприятия	16	-	16	Наблюдение, анализ
	Всего часов:	54	6	48	

Содержание курса 1 год обучения

Тема 1. Игры.

Теория: Знакомство с правилами игр «Флюгера и ветер». «Статуи». «Найди меня». «Вышибалы». «Бежал с мячиком». «Найди отличие». «Кричалки-шепталки-молчалки». «Гвалт». «Слушай команду». «Слушай хлопки». «Давайте поздороваемся». «Подскоки». «Меткий футболист». «Рычаг за спиной». «Хвост дракона».

Практика: Организация и проведение игр.

Контроль: знание правил, умение организовать и провести игры

Тема 2. КТД.

Теория: Организация и проведение подвижных, спортивных, интеллектуальных игр в походе.

Практика: Организация мероприятий: Верёвочный курс (Тренинги на командное взаимодействие). Тур град.

Контроль: знание правил, умение организовать и провести игры

Учебно-тематический план 2, 3 год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Игры	30/30	8/8	22/22	Наблюдение, анализ
2.	КТД	14/14		14/14	Наблюдение, анализ
3.	Мероприятия	10/10		10/10	Наблюдение, анализ
	Всего часов:	54/54	8/8	46/46	

Содержание курса 2, 3 год обучения

Тема 1. Игры.

Теория: Знакомство с правилами игр «Найди 10 предметов». «Шагомеры». «Верным курсом». «До скорой встречи». Звуковой ориентир». «Следопыты». «Волна». «Кросс гусениц». «Комический бег». «Кто быстрее». «По грибы». Завяжи узел».

Практика: Организация и проведение игр.

Контроль: знание правил, умение организовать и провести игры

Тема 2. КТД.

Практика: Подготовка и проведение игр в походах. Подготовка концерта к агитпоходу.

Контроль: знание правил, умение организовать и провести КТД

Тема 3. Мероприятия.

Практика: Организация мероприятий: Верёвочный курс.

Контроль: Соревнования по туризму на кубок туристского объединения «Вертикаль».

Учебно-тематический план Четвёртый, пятый год обучения

№	Тема, раздел	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Игры	10/10	2/2	8/8	Наблюдение, анализ
2.	КТД	28/28	4/-	24/28	Наблюдение, анализ
3.	Мероприятия	16/16	4/4	12/12	Наблюдение, анализ
	Всего часов:	54/54	10/6	44/48	

Содержание курса 4,5 год обучения

Тема 1. Игры.

Теория: Знакомство с правилами игр: «Горелки». «Лапта». «Лунки». «Защита крепости». «Переправа через болото». Мечем из круга». «Триста». «Не промахнись» и др.

Практика: Организация и проведение игр.

Контроль: знание правил, умение организовать и провести игры

Тема 2. КТД.

Теория: Подготовка и проведение игр в походе. Подготовка концерта к агитпоходу.

Практика: Разработка и организация досуговых программ для объединения, для группы в походе. Подготовка и проведение «Верёвочного курса». Создание Летописи объединения. Подготовка и проведение военно-патриотической игры «Зарница».

Контроль: знание правил, умение организовать и провести КТД

Тема 3. Мероприятия.

Теория: Технология организации и проведения мероприятий.

Практика: Организация мероприятий: Фотоконкурс «Мир моими глазами», военно-патриотическая игра «Зарница».

Контроль: Соревнования по туризму на кубок туристского объединения «Вертикаль».

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов: организационно-методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение, кадровое.

Организационно- методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- использование результатов научных исследований в практической деятельности клуба «Путь»;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса клуба «Путь»;
- учебные материалы:
 - карты, атласы, схемы;
 - учебные пособия;
 - дидактический материал;
 - аудио-видео средства;
 - фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих воспитанникам эффективнее осваивать программу
- отработанные механизмы взаимодействия с туристскими клубами и объединениями.

Материально-техническое обеспечение

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение.

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования;
- инструкторы из числа воспитанников объединения;
- инструкторы детского и юношеского туризма;

Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Баленко С. В. Школа выживания. - М., 1992 г. (1 и 2 часть).
3. Верзилин Н.М., По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
4. Водный туризм. Составитель Григорьев В. Н. - М.: Профиздат, 1990
5. Горланов Г.Е. Очерки истории культуры Пензенского края: Учебное пособие. ИПК и ПРО, 1994
6. Иванов В. Д., Федотов Ю. Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980
7. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
8. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995 г.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М. ЦДЮТур МО РФ, 2000
10. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр «Вла- дос», 1999
13. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998
14. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный из- дат. центр «Владос», 2000 г.
16. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977
17. Нурмиаа. Спортивное ориентирование. 1997
22. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для 10-11 классов.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (Вопросы безопасности) - М., ЦДЮТур, 1997
24. Прав ила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995
25. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТ, 1995
26. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - «Физкультура и спорт», 1998
27. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.

Пояснительная записка

28. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов.- М., 1996
29. Федоров Н. Ф., Водолажский В. П., Алексеев Н. И. Соревнования туристов-водников. - М.: Физкультура и спорт, 1980
30. Шамов А.П. Узлы в туризме: Учебное пособие. Ростов-на-Дону, РГПУ, 1998
31. Школа альпинизма. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
32. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992
- 35.Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993
- 36.Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия. 1993

Литература для учащихся

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере, или 100 отрядных дел. Методическое пособие. Кострома: РИНИТ «Эврика» - М., 1998
2. Ильичев А.А.. Большая энциклопедия выживания.
3. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
4. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
5. Самодеятельное туристское снаряжение / сост. Лукоянов П.И./ - Н. Новгород, 1997
6. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦДЮТ, 1995

Горин А.В.

**Авторская образовательная программа
«Школа семейного туризма»**

Пенза 2005

В рамках реализации социально-педагогического проекта Мы вместе, направленного на поиск новых способов организации взаимодействия УДОД с семьей, была разработана образовательная программа «Школа семейного

Пояснительная записка

туризма»,

Обще известно, что туризм несет в себе социально-культурный потенциал и является прежде всего важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культур. Не стоит забывать, что туризм - это природа, а где как не на природе семья может общаться. Родители предстанут другими в глазах своих детей. Совместная деятельность будет способствовать коррекции внутрисемейных отношений.

Программа «Школа семейного туризма» узко - профильная. В ней синтезированы основные области знаний туристского профиля: картографии, физической географии, спортивного ориентирования, медицины, основ техники и тактики туризма, туристского многоборья и т.д.

Программа «Школа семейного туризма » рассчитана на один год обучения для детей и родителей, не имеющих специальных туристских навыков. Основная форма организации деятельности в рамках программы-занятия, будут проводиться с периодичностью два раза в месяц. Длительность занятия три часа.

Цель: создать условия первичной туристской подготовки семьи (родители + ребенок) для организации семейного досуга.

Задачи:

- сформировать основные туристские ЗУН;
- научить ориентироваться на местности различными способами;
- познакомить с правилами оказания ПМП в условиях похода;
- познакомить с правилами техники и тактики туризма

В ходе изучения курса родители и дети должны знать:

- правила организации бивака;

- требования к туристскому снаряжению;
- возможности различных видов туризма;
- правила поведения в походе;
- правила оказания ПМП в условиях похода;
- правила ориентирования на местности;
- правила поведения при ЧС и экстремальных ситуациях;
- особенности организации семейного досуга в условиях похода;
- должностные обязанности в походе;
- правило организации питания в походе;
- виды костров и их назначение;
- способы организации самодельных убежищ;
- правила транспортировки пострадавшего;
- правила преодоления локальных препятствий и техника безопасности;
- правила личной гигиены в походе;

должны уметь:

- различать виды туризма;
- различать туристское снаряжение;
- организовывать бивак;
- правильно вести себя в походе;
- ориентироваться на местности;
- оказывать ПМП в условиях похода;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- вести себя в ЧС и экстремальных ситуациях;
- организовать самодельное убежище;
- разжигать костры;
- знать виды их применения;
- организовать безопасность личной гигиены;
- организовать семейных досуг в условиях похода;
- знать должностные обязанности в походе;

- организовать питание в похода;
- правильно организовать переправу через локальные препятствия.

Условия реализации программы

1. Аудитория (учебный класс);
2. Спортзал;
3. Туристское снаряжение;
4. Спортивный инвентарь.

Предполагаемый результат

1. Осуществление самостоятельно организованных семейных выходов на природу.
2. Передача полученных ЗУН другим (друзьям, знакомым).
3. Улучшение семейных взаимоотношений.

Тематический план

	Тема	Всего часов	теория	практика
I	Введение	1	1	-
II	Основы туризма	17	4	13
III	Топография и ориентирование	6	2	4
IV	Техника и тактика лыжного и пешеходного туризма	8	2	6
V	Школа выживания	6	3	3
VI	ПВД	16	-	16
	Итого:	54	12	42

Содержание

Введение. Основное содержание курса. Организационные аспекты. Знакомство с планом на год.

Тема 2. Основы туризма

Теория, Виды туризма и их возможности: авто-, мото-, водный, вело-, горный, пешеходный, спелео-туризмы Начальная туристическая подготовка. Туристическое снаряжение и требования к нему. Личное, групповое и специальное снаряжение. Организация бивака, выбор места для бивака. Костры и их виды. Правила поведения в походе. Виды узлов и их применение. Исторические сведения об узлах. Организация питания в походе. Основные понятия питания в походе; таблица калорийности продуктов. Правила личной гигиены в походе. Должностные обязанности в походе (руководитель, зам. руководителя, завхоз, хронометрист, казначей, летописец и т.д.).

Практика. Игры на командное взаимодействие. Игра «Сбор рюкзака». Игры на командное взаимодействие. Игра «Разожги костер». Игры на командное взаимодействие.

Вязка узлов (прямой, грейпвайн, проводник восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, встречная восьмерка, штыки, встречный, булинь).

Разработка меню похода (сюжетно-ролевые игры)

Тема 2. Ориентирование и топография.

Теория, Устройство компаса и ориентирование на местности. Топографические знаки. Ориентирование по местным признакам.

Практика, Отработка различных видов ориентирования.

Тема 3, Техника и тактика лыжного и пешеходного туризма.

Теория. Техника лыжного туризма. Движение по пересеченной местности. Правило преодоления замерзшего водоема на лыжах. Преодоление подъема и спуска на лыжах. Правило преодоления локальных препятствий. Преодоления водных преград (рек, болот). Правило преодоления сухих оврагов.

Практика. Движение по пересеченной местности. Преодоление замерзшего водоема. Преодоление подъема и спуска. Преодоление водных преград. Преодоление сухих оврагов.

Тема 4 Школа выживания.

Теория. Оказание ПМП в условиях похода. Общие правила оказания ПМП. Оказание ПМП при ушибах и растяжениях. Оказание ПМП при переломах. Оказание ПМП при кровотечениях. Устройство носилок и транспортировка пострадавшего. Виды носилок. Правила изготовления жестких носилок. Правило транспортировки пострадавшего по пересеченной местности. Правила поведения в ЧС и экстремальных ситуациях. Правила поведения при: наводнениях, землетрясениях, селях, схода лавины, смерчах, цунами. Организация самодельных убежищ в экстремальных ситуациях. Самодельные убежища в зимнее время. Самодельные убежища в летнее время.

Практика. Оказание ПМП при ушибах и растяжениях. Оказание ПМП при переломах. Общие правила наложения жгута при кровотечениях. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
I месяц	1.	Виды туризма и их возможности	Виды туризма и их возможности	1	Игры на знакомство	2	3	Рассказ, игра	Знакомство с родителями и их детьми
	2.	Туристское снаряжение и требования к нему	Разновидности тур. снаряжения	1	Игры на командное взаимодействие	2	3	Игра, беседа	
II месяц	1.	Организация бивака	Правило организации бивака, костры и их виды	1.30	Игры на командное взаимодействие, игра «Разожги костер»	1.30	3	Беседа, игра	
	2.	Правила поведения в походе, организация	ТБ в походе, питание в походе	1	Составление меню похода	30	1.30	Беседа, игра	

(((((

	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
	3.	Виды узлов и их применение	Виды узлов	30мин	Вязка узлов	1	1.30	Упражнение, рассказ	
	4.	Устройство компаса и ориентирование на местности	Компас и ориентирование на местности	1	Работа с компасом	2	3	Упражнение, рассказ	
	5.	ПВД			Ориентирование по природным признакам, вязка узлов	7	7		
III месяц	1.	Оказание ПМП в условиях похода	Общие правила оказания ПМП в условиях похода	30мин			30мин.		

	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
					Оказание ПМП при ушибах и растяжениях	1	Оказание ПМП при ушибах и растяжениях		
	2.	Оказание ПМП при переломах и растяжениях	1	Оказание ПМП при переломах и растяжениях	2	3	Беседа, упражнение		
IV месяц	1.	Оказание ПМП в условиях похода	Оказание ПМП при кровотечениях	30мин	Оказание ПМП при кровотечениях	1	1.30	Беседа, упражнение	
	2.	Устройство носилок, транспортировка пострадавшего по пересеченной местности	Рассказ о видах и устройстве носилок	30мин	Вязка носилок, транспортировка пострадавшего	1	1.30	Соревнования, рассказ	



	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
	3.	Техника лыжного туризма	Правила передвижения на лыжах, преодоление локальных препятствий	1	Практическая отработка	2	3		
V месяц	1.	Правило поведения в ЧС и экстремальных ситуациях, правила личной гигиены в походе	Правило поведения в ЧС и экстремальных ситуациях, правила личной гигиены в походе	1	Тренинги на командные взаимодействия	2	3	Беседа, игра	

	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
	2.	Организация самодельных убежищ в экстремальных условиях	Организация самодельных убежищ в экстремальных условиях	1	Тренинги на командные взаимодействия	2	3	Беседа, игра	
VI месяц	1.	Должностные обязанности в походе	Должностные обязанности в походе	1	Сюжетно - ролевые игры	2	3	Рассказ, игра	
	2.	Правила преодоления локальных препятствий	Правила преодоления чащобного участка и пересеченной местности	1	Практическая отработка	2	3	Беседа, игра	

(! (((((| ((i | * J

	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
VII месяц	1.	Правила преодоления локальных препятствий	Правила преодоления заболоченных мест	1	Практическая отработка	2	3	Беседа, игра	
	2.	Поход выходного дня			Отработка полученных знаний	7	7	Игра	
VIII месяц	1.	Правила преодоления локальных препятствий	Правила преодоления водоемов	1	Преодоление водоемов	2	3	Игра	
	2.	Правила преодоления локальных препятствий	Правила преодоления оврагов и каньонов	1	Преодоления оврагов и каньонов	2	3	Упражнения	

	№	Тема занятий	Количество часов					Формы и методы	Воспитательная работа
			теория	Ч	Практика	Ч	И		
		Всего		17.30		42.30	60		

Литература

1. Алексеева А.А. Питание в туристском походе, издание 5, дополненное. - М., 1990
2. Баленко С.В. Школа выживания. - М., 1992
3. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
4. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: «Зеркало», 1995
5. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. - М., 1998
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М, 1995
7. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.,1997
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: учебнометодическое пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр «Вла- дос»,1999
10. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр. - М. : Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. -М. : Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000
12. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для 10-11 классов.
13. Путрик Ю.С., Свеншиков В.В. Туризм глазами географа. - Мысль, 1986
14. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТ, 1995
15. Стемпинска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. - Физкультура и спорт, 1998
16. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов. - М., 1996
17. Шамов А.П. Узлы в туризме: Учебное пособие . - Ростов-на-Дону: РГПУ, 1998
18. Шмаков С.А. Игры-шутки - игры-минутки. - М.: Новая школа, 1993
19. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993