

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ Д
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.
«12» августа 2024

Программа принята на основании
решения методического совета
протокол №

от «12» августа 2024

Введена в действие Приказом
от «12» августа 2024 г. №

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

Направленность – туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации – 4 года

Разработчик: Каган Михаил Альфредович,
педагог дополнительного образования

г. Самара, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).
14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара.

Отличие от типовой программы состоит в том, что программа предусматривает 4-х летний период обучения и нагрузку ПДО – 4 часа в неделю или 144 часа в первый год обучения и 6 часов в неделю или 216 часов в год в последующие годы обучения.

1.1. Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы

оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную,

творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

1.2. Цели и задачи:

Цель программы - формирование социально адаптированной личности, способной к самореализации через занятия туризмом.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за три года обучения обучающиеся овладеют основами туристской культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма и ориентирования, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристскую и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Обучающие:

- формировать туристские навыки;
- приобщить к познанию природы и истории родного края, вовлечь учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- формировать у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе, животным и растениям нашего края;
- формировать умения работать в команде;
- формировать осознанное ведение здорового образа жизни (приобщение к занятиям спортом, туризмом, профилактика вредных привычек);
- формировать нравственные ценности на принципах «Кодекса туриста» и лучших традиций туристского движения.

Развивающие:

- развить творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- развить познавательной, творческой и общественной активности, интеллектуальных способностей и исследовательских умений личности;
- развить внимание, образное мышление, наблюдательность, творческое воображение.

1.3. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы и сроки ее реализации

Настоящая программа рассчитана на 4-х летний период обучения подростков в возрасте 10-18 лет (5-11 классы). Практика показывает, что именно этот возраст и продолжительность учебного процесса являются наиболее оптимальными.

Дети помладше в соответствии с действующими инструкциями¹ не могут быть допущены к походам и соревнованиям, старшеклассники же в большинстве своем перегружены в школе.

Программа детского объединения рассчитана на учащихся старших классов средней школы и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных

разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

1.4. Организационные принципы программы

Реализация программы основывается на следующих педагогических принципах:

- гуманизации образовательного процесса, заключающейся в личностно-ориентированном и установлении субъект - объектных отношений педагога и воспитанника;
- сотрудничества и сотворчества, заключающегося в совместной продуктивной деятельности педагога и воспитанника;
- толерантности к другому мнению, поведению, менталитету, культуре, воспитанию.

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности её на определенную специализацию.

В программе последовательно по разделам и по годам обучения идет усложнение теоретического и практического материала. Характерная особенность программы в том, что из года в год темы занятий не изменяются, но содержание усложняется.

На этапе приема новых воспитанников отсутствует отбор по каким либо категориям знаний и умений. Главное – желание ребенка заниматься краеведением, пешеходным туризмом, совершенствовать здоровый образ жизни. Поэтому с ребятами, пришедшими на занятия, проводятся только вводные ознакомительные беседы о целях, задачах и планах работы детского объединения, о сроках и формах проведения занятий. В ходе этих бесед выявляются начальные знания ребят по истории и краеведению Самарской области.

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. И только на третьем году обучения начинается специализация в пешеходном виде туризма и в судейской подготовке.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, в последующие годы — не менее 6 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсии в своем населенном пункте, установлено в количестве 4 часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия — 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года¹.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»², «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации»³, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

1.5. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

У воспитанников по окончании программы будут сформированы эмоционально-ценностные отношения к родному краю, его истории, культуре, природе, народу.

Воспитанники будут функционально грамотны, социально компетентны, коммуникабельны, культурны, пройдут путь самопознания, самоопределения и самореализации, выработают адекватную самооценку.

Кроме того, по окончании **первого года** обучения обучающие будут **знать**;;

- перечень личного и группового снаряжения;;
- организацию питания в походе;
- технику безопасности в походе;
- основы картографии и топографии;
- основные способы ориентирования на местности;
- сбор и оформление краеведческого материала;
- основы туристской подготовки;
- сведения о строении и функциях организма, влияния на него физических упражнений;
- комплектование медицинской аптечки;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- как вести здоровый образ жизни;
- правила обеззараживания воды в походе;
- об организации бивуака;
- основы инструкторской подготовки;
- о правилах поведения в походе;
- санитарно-гигиенические нормы.

Уметь:

- составить дневник туристского похода;
- собрать рюкзак;
- разжечь костер;
- готовить на костре простые блюда;
- производить простейшие измерения на местности;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, накладывать жгуты, шины, обрабатывать раны и порезы;
- владеть приемами транспортировки пострадавшего;
- выполнять спортивно-физические упражнения;
- делать фотофиксацию похода;
- писать отчет о походе;
- составлять маршрут похода;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

На первом году обучения особое внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, экспедицию, провести занятия, тренировки. При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу окажет посещение краеведческого, художественного и других музеев.

Занятия следует строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой подготовки. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнением краеведческой работы. Особое место в топографии занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности. Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в

различных соревнованиях, слетах, экспедициях.

Итогом первого года обучения является участие в пешем походе I степени сложности; участие в соревнованиях I класса сложности и выполнение 3 юношеского разряда и норматива на знак «Турист России», теоретический зачет по результатам полученных знаний.

По окончании **второго года обучения** обучающиеся будут **знать**:

- организацию питания в походе;
- правила пользования личным и групповым снаряжением;
- технику и тактику туристского похода;
- основы питания в походе;
- действия в группе в случае экстремальной ситуации;
- обеспечение безопасности в походе;
- способы ориентирования и ориентирование по местным предметам;
- об оказании первой доврачебной помощи;
- технику преодоления естественных препятствий;
- основы судейской подготовки;
- основы здорового образа жизни;
- туристские возможности родного края;
- изучение района путешествия;
- личную гигиену, профилактику заболеваний;

Уметь:

- организовывать питание в походе, составить меню одно-, двух-, трех - дневного похода;
- оказать первую доврачебную помощь;
- производить транспортировку пострадавшего;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- работать с топографическими картами;
- проводить измерения на местности;
- выполнение разрядных норм по спортивному ориентированию, технике туризма, спортивным походам;
- участвовать в конкурсах по биологии, экологии, географии, в соревнованиях по туризму;
- участвовать в экологических акциях;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни.
- делать ремонт снаряжения;
- пользоваться общепринятыми способами ориентирования на местности;
- выполнять физические упражнения;
- преодолевать естественные препятствия;
- вести летние полевые исследования;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- принимать участие в краеведческой олимпиаде школьников по направлению «краеведение, туристские возможности родного края».

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение туристских навыков и умений, потребности в здоровом образе жизни, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования.

Итогом второго года обучения является участие в пешем походе I категории сложности и выполнение 3 разряда по спортивным походам; участие в соревнованиях по ТМ 2 класса сложности и выполнение 2 юношеского разряда по ТМ; оформление отчета о проведенном исследовании в виде реферата по направлению «Туристские возможности родного края» на городской краеведческой олимпиаде, оформление фотоотчета о деятельности объединения, теоретический зачет по результатам полученных знаний.

По окончании **третьего года обучения** обучающиеся будут **знать**:

- об основных правилах проведения лыжного похода;
- тактику движения и технику преодоления препятствий в походе;
- психологические факторы, влияющие на безопасность группы;

- основы безопасности при преодолении естественных препятствий;

Уметь:

- работать с краеведческой литературой;
- подготовить доклад, реферат, статью в стенгазету;
- пропаганда туристско-краеведческих знаний и здорового образа жизни;
- читать топографические карты и проводить по ней измерения;
- изготавливать бахилы, маски, костровое оборудование для зимнего похода;
- делать ремонт снаряжения;
- ориентировать на местности по карте, компасу, местным предметам;
- позитивно общаться с окружающими;
- обучение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказание первой доврачебной помощи;
- проводить полевое фотографирование.

На третьем году обучения программа предусматривает усиление практической части содержания программы. Воспитанники приобретают навыки инструкторской работы.

Итогами третьего года обучения является проведение и подготовка похода 3 категории сложности по Самарской области; участие в научно-практических конференциях, теоретический зачет по результатам полученных знаний.

По окончании четвертого года обучения обучающиеся будут **знать**:

- об основных правилах проведения лыжного похода;
- основы питания в туристском походе на несколько дней;
- тактику движения и технику преодоления препятствий в походе;
- психологические факторы, влияющие на безопасность группы;
- основы безопасности при преодолении естественных препятствий;

Уметь:

- работать с краеведческой литературой;
- подготовить доклад, реферат, статью в стенгазету;
- пропаганда туристско-краеведческих знаний и здорового образа жизни;
- читать топографические карты и проводить по ней измерения;
- изготавливать бахилы, маски, костровое оборудование для зимнего похода;
- делать ремонт снаряжения;
- ориентировать на местности по карте, компасу, местным предметам;
- позитивно общаться с окружающими;
- обучение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказание первой доврачебной помощи;
- проводить полевое фотографирование.

Итогами третьего года обучения является проведение и подготовка похода 3 категории сложности по Самарской области; участие в научно-практических конференциях, теоретический зачет по результатам полученных знаний.

1.6. Мониторинг программы

Первый год обучения.

1. Входной

На этапе приема новых воспитанников отсутствует отбор по каким либо категориям знаний и умений. Главное – желание ребенка заниматься пешеходным туризмом, совершенствовать здоровый образ жизни. Поэтому с ребятами, пришедшими на занятия, проводятся только вводные ознакомительные беседы о целях, задачах и планах работы детского объединения, о сроках и формах проведения занятий. В ходе этих бесед выявляются начальные знания ребят по туризму.

На первом году обучения особое внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, экспедицию, провести занятия, тренировки. При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу окажет посещение краеведческого и других музеев.

Занятия следует строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой подготовки. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнением краеведческой работы. Особое место в топографии занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности. Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях, слетах, экспедициях.

Входной контроль включает в себя:

- выявление знаний, умений и навыков воспитанников в начале занятий и определение их способностей;
- комплектование групп согласно готовности учащихся;
- диагностика личностных качеств воспитанника согласно поставленными программой задач.

2. Текущий

Контроль знаний воспитанников осуществляется как в процессе изучения отдельной темы (на каждом занятии), так и после завершения изучения. После изучения темы проводятся заключительное обобщающее занятие.

Результаты проведения группового и индивидуального туристского поиска представляются воспитанниками в виде рукописных или печатных материалов по предложенной или выбранной тематике.

Текущий контроль включает в себя:

- сопоставление практического результата с ожидаемым (отбор дидактических материалов, знакомство с основами здорового образа жизни, и туристскими навыками);
- выявление пробелов в знаниях;
- диагностика изменений личностных качеств воспитанника.

3. Итоговый

Одним из системообразующих признаков реализации программы является использование методик диагностирования сформированности социально-значимых качеств воспитанников и уровня развития у них основных психических процессов.

Итогом первого года обучения является:

- Теоретический зачет по результатам полученных знаний;
- участие в пешем степенном походе I степени сложности (75 км);
- участие в соревнованиях I класса сложности.
-

Второй год обучения.

1. Входной

- Выявление знаний и умений обучающихся в начале второго года обучения;
- Комплектование групп по степени их готовности;
- Диагностика личностных качеств воспитанника согласно поставленными программой задачами.

2. Текущий

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение туристских знаний, потребности в здоровом образе жизни, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в туристских мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования. Большое внимание уделяется участию в природоохранных мероприятиях.

Текущий контроль на данном этапе состоит из:

- Сопоставление полученного результата с ожидаемым (показ дидактических материалов, знакомство с основами здорового образа жизни, и туристскими навыками);
- Работа с картографическим материалом, тестирование опрос;

- Диагностика изменений личностных качеств воспитанника.

4. Итоговый

Итогом второго года обучения является участие в пешем походе I категории сложности; участие в соревнованиях по ТМ 1-2 класса; оформление отчета о проведенном исследовании в виде реферата по направлению «Туристские возможности родного края» на городской краеведческой олимпиаде, оформление фотоотчета о деятельности объединения.

Таким образом, итоговый контроль включает в себя:

- Зачетный степенной поход 1-II категории сложности в летний период, пешие походы выходного дня;

- Участие в соревнованиях, олимпиадах, фестивалях в течение года;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни;
- Теоретический зачет по результатам полученных знаний

Третий год обучения.

I. Входной

- выявление знаний умений, готовности воспитанников к обучению;

- комплектование групп по степени подготовленности;

- диагностика личностных качеств воспитанника согласно поставленным задачам данной программы.

II. Текущий

На третьем году обучения программа предусматривает усиление практической части содержания программы. На туристском материале учащиеся знакомятся с примерами рационального использования природы, ее ресурсов и природных комплексов.

Текущий контроль на данном этапе состоит из:

- Сопоставления практического результата с ожидаемым результатом (показ методических материалов, знакомство с основами здорового образа жизни, и туристскими навыками, участие в соревнованиях, олимпиадах, фестивалях);
- Выявления пробелов в знаниях (тестирование, опрос, работа с аутентичным материалом, практические зачеты);

III. Итоговый

Итогами третьего года обучения является проведение и подготовка похода 3 категории сложности по Самарской области, участие в научно-практических конференциях.

Итоговый контроль состоит из:

- Категорийный поход в летний период;
- участие в соревнованиях, олимпиадах, районного, городского, областного уровня в течение года;
- совершенствование туристско-краеведческих знаний, умений, навыков, повышение спортивной квалификации.
- Диагностика личностных качеств воспитанника и определение тенденций изменения личности и воспитанности;
- Теоретический зачет по результатам полученных знаний.

1.7. Форма контроля и диагностики результатов.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования, занимающихся с целью контроля над влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность занятий, а также поможет при разработке совместно с семьей, психологом и медицинскими работниками лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Для текущего контроля функциональной грамотности и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются задания тестового типа, содержащие небольшое количество

вопросов (не более 10) на определение умения искать, распознавать необходимые объекты, классифицировать по определенным признакам.

Промежуточный и итоговый контроль социальных компетенций осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- тестирование;
- анкетирование;
- сдача теоретического зачета;
- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в конкурсах, играх, соревнованиях, походах).
- проведение мониторинга;
- смотр туристского снаряжения и туристических навыков;
- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в соревнованиях, олимпиадах, походах).

Личностные изменения воспитанников диагностируются с помощью следующих методик:

- тест Н.Е. Щурковой «Размышляем о жизненном опыте»;
- методика Л.В. Байбородовой «Изучение мотивов участия школьников в деятельности»;
- недописанный тезис;
- альтернативный тезис;
- опросник «что я люблю – что ненавижу»;

Кроме этого, педагог проводит анкетирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в детском объединении.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Первый год обучения

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки			
1.1. Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	*
1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	*
1.4. Питание в туристском походе	2	2	*
1.5. Подготовка к походу, слету	2		2
1.6. Подведение итогов туристского похода	2		2
1.7. Тактика движения, преодоления препятствий в походе	2	2	*
1.8. Участие в турпоходах, слетах	40		40
Всего:	54	10	44
2. Техника туризма			
2.1. Дистанция как дисциплина спортивного туризма	2	2	
2.2. Экипировка участника соревнований	2	2	*
2.3. Туристские узлы	4		4*
2.4. Техника пешеходного туризма	4		4*
2.5. Техника лыжного туризма	4		4*
2.6. Участие в туристских соревнованиях	16		16

Всего:	32	4	28
3. Топография и ориентирование			
3.1. Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1*
3.2. Условные знаки	2	1	1*
3.3. Ориентирование по местным предметам	2	1	1*
3.4. Компас. Работа с компасом	2	1	1*
3.5. Способы ориентирования	2	1	1*
3.6. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	8		8
Всего:	18	5	13
4. Краеведение			
4.1. Туристские возможности родного края	6	2	4
4.2. Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры	2	2	*
Всего:	8	4	4
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
5.1. Техника безопасности в походе	4	2	2
5.2. Гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	*
5.3. Походная медицинская аптечка	2	2	
5.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
Всего:	12	8	4
6. Общая и спец. физическая подготовка			
6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	
6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спорт. травм на тренировках	2	1	1
6.3. Общефизическая подготовка	16		16
Всего:	20	3	17
ИТОГО:	144	34	110

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история и развитие туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист

России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков и спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой и при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

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

Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.4. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.7. Тактика движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через валы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.8 Участие в турпоходах, слетах.

Пешие и лыжные походы выходного дня по родному краю. Городские и областные слеты юных туристов. Практическое закрепление знаний, навыков и умений, полученных на занятиях по теме «Общая туристская подготовка»

2. Техника туризма.

2.1. Дистанции как дисциплина спортивного туризма

Виды туристских соревнований. Взаимосвязь соревнований с походной практикой. Понятие о дистанциях и этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Судейская коллегия и ГСК соревнований. Участники соревнований. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Выбор места проведения, подготовка дистанции. Штрафы за ошибки и нарушения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы.

2.2. Экипировка участника соревнований

Одежда и обувь участников. Каски, рукавицы. Карабины. Страховочная система. Блокировка страховочного пояса и беседки. Длина «рабочих усов».

Практическое занятие. Блокировка и подгонка страховочной системы.

2.3. Туристские узлы

Назначение узлов по группам: для связывания двух веревок, для крепления к опоре, для создания на веревке неподвижной опорной точки (петли), для обеспечения фрикционного движения, схватывающие узлы.

Узлы: прямой, штыковой, проводник, восьмерка, прусик.

2.4. Техника пешеходного туризма

Личное и командное преодоление этапов, наведенных судьями:
- траверс склона с альпенштоком;

- траверс склона с самостраховкой по перилам;
- подъем по склону с самостраховкой по перилам;
- спортивный спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- преодоление оврага по бревну;
- преодоление оврага по параллельным веревкам.

2.5. Техника лыжного туризма

Преодоление этапов:

- подъем по склону «елочкой» и «лесенкой»;
- прокладывание лыжни;
- спуск на лыжах с поворотами;
- спуск на лыжах с остановкой в заданной зоне.
- классическая техника бега на лыжах.

2.6. Участие в туристских соревнованиях

Практическое закрепление знаний, навыков и умений, полученных при изучении темы «Техника туризма».

3. Топография и ориентирование

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

3.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

3.3. Ориентирование по местным предметам

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск

отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

3.5. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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, сохранение 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.

Практические занятия

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

4. Краеведение

4.1. Туристские возможности родного края

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

Практические занятия

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

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

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 организации 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. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их:

составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на

транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения местным населением.

Практические занятия

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

5.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

5.3. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги мощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная: периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.7. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

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

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

2.2. Второй год обучения

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Общая туристская подготовка			

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	*
1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2	*
1.3. Подготовка к походу, путешествию	2	2	*
1.4. Питание в туристском походе	2	2	*
1.5. Тактика движения, преодоления препятствий в походе	2	2	*
1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	2	*
1.7. Подведение итогов туристского путешествия	2		2
1.8.Участие в турпоходах, слетах	50		50
Всего:	64	12	62
2.Техника пешего и лыжного туризма			
2.1. Туристские узлы	6		6*
2.2. Тренировки по ТПТ на местности	4		4*
2.3. Тренировки по ТЛТ на местности	4		4*
2.4. Участие в туристских соревнованиях	14		14
Всего:	28		38
3. Топография и ориентирование			
3.1. Топографическая и спортивная карта	4	2	2*
3.2. Ориентирование в сложных условиях	4	2	2*
3.3. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	6		6
Всего:	14	4	12
4. Краеведение			
4.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	4	2	2
4.2.Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2*
Всего:	6	2	4
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
5.1. Гигиена туриста, профилактика заболеваний	2		2*
5.2. Походная медицинская аптечка	2	2	
5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
5.4. Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	2*
Всего:	8	5	5
6. Общая и спец. физическая подготовка			
6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спорт, травм на тренировках	4	2	2
6.2. Общефизическая подготовка	10		10
6.3. Специальная подготовка			
Всего:	14	2	12
7. Инструкторская подготовка			

7.1. Обязанности членов туристской группы по должностям	10	2	8
7.2. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	6	2	4
Всего:	16	4	12
ИТОГО:	144	29	115

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросы, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака, жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия.

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

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

1.4. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

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

Контрольная работа - составление меню на 3-5 дней.

1.5. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правила постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки 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 самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятиях. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими член; группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированное слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах, и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке

подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.8. Участие в турпоходах, слетах.

Пешие и лыжные походы выходного дня по родному краю. Слеты юных туристов г. Самары. Практическое закрепление знаний, навыков и умений, полученных на занятиях по теме «Общая туристская подготовка».

2. Техника пешего и лыжного туризма

2.1. Туристские узлы

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

2.2. Тренировки по тактике пешеходного туризма на местности

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и лесной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантин», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и лесной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

2.3. Тренировки по тактике лыжного туризма на местности

Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах: толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скольльзящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000-3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

2.4. Участие в туристских соревнованиях

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес 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, мелкосопочный, овражно-балочный. Растительное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

3.2. Ориентирование в сложных условиях

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных

природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

3.3. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

4. Краеведение

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

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

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 организации 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. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и

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

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия

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

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия.

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

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, крытый массаж сердца.

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

Практические занятия

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

6. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

6.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - 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 стиле 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 поворотом в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и растяжение рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полукувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол

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

6.3. Специальная и физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого 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 укороченным 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, берегов ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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 на гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки 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, с; сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук 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 то груди Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т. д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны задом 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. Упражнение с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками свободно опущенными при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

7. Начальная инструкторская подготовка

7.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

7.2. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.3. Третий год обучения

Наименование тем и разделов	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка			
1.1. Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	8
1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	10
1.3. Питание в туристском походе	10	2	18
1.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	2	18
1.5. Соревнования по туризму	38	2	38
Всего:	92	10	92
2. Топография и ориентирование			
2.1. Топографическая и спортивная карта	6	2	6
2.2. Ориентирование в сложных условиях	16	2	16
2.3. Соревнования по ориентированию	18	2	18
Всего:	36	6	36
3. Краеведение			
3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	8
3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	5
Всего:	16	4	13
4. Обеспечение безопасности			
4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	4
4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	2	6
4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	8
Всего:	18	6	18
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	2
5.2. Общая физическая подготовка	10		
5.3. Специальная физическая подготовка	10		10
Всего:	22	1	12
6. Инструкторская подготовка			
6.1. Педагогические основы обучения	1	1	1

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам	2	1	1
Всего:	3	2	2
ИТОГО:	144	29	115

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРС ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

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

1.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможного времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного 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.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.5. Соревнования по туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника». Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы поле препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем

главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

2. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

3.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

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

3.3. Соревнования по ориентированию

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом, характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их место положения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего

населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов 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 поря туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы -факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с 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 помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «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 клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательно хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, по; учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

2.4. Четвертый год обучения

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)			
1.1. Нормативные документы по туризму	2	2	
1.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	2	6
1.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	2	8
1.4. Соревнования по туризму	30	2	28
Всего:	48	8	42
2. Топография и ориентирование			
2.1. Топографическая съемка, корректировка карты	8	2	6
2.2. Соревнования по ориентированию	30	2	28
Всего:	38	4	34
3. Краеведение			
3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	8	2	6
3.2. Общественно полезная работа в	16	2	14

путешествии, охрана природы и памятников культуры			
Всего	24	4	20
4. Обеспечение безопасности в походе			
4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	2	2
4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	10	2	8
4.3. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки	20	2	18
Всего:	30	6	28
5. Общая и спец. физическая подготовка			
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спорт, травм на тренировках	2	1	1
5.2. Общефизическая подготовка	10		10
5.3. Специальная подготовка	10		10
Всего:	22	1	21
6. Инструкторская подготовка			
6.1. Психологические основы обучения	6	2	4
6.2. Психология коллектива	6	2	4
6.3. Права и обязанности руководителя группы	6	6	
6.4. Личная подготовка инструктора к занятиям	5	4	1
Всего:	19	14	5
ИТОГО:	144	47	97

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.3. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.4. Соревнования по туризму

1.4.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской точки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

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

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

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

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способы засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб, обрисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии то: карты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

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

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело); нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

- нарушения техники страховки и само страховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);

- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волок}

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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 помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафета с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, троп; 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 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 «пуга» и «полупуга». 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 упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студенты Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность; умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с член группы: изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или

заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам групп совершенном походе.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям

Уяснение темы занятий, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы походу», «Подведение итогов похода». Проведение классовых и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагается в детском объединении, имеющем Устав и традиции; необходимый комплект снаряжения для организации тренировочного процесса и участия в классифицированных туристских соревнованиях и категорийных пеших походах; помещение для учебных занятий и хранения инвентаря; тесный контакт руководителя с родителями воспитанников.

Данная программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов.

4.1. Организационно-методическое обеспечение

- разработка учебно-методических комплексов для учебных курсов;
- изучение и отбор новых педагогических технологий при совершенствовании и корректировке уже существующих и проверенных временем;
- использование разнообразных форм работы, активизирующих физическое развитие, познавательные и творческие способности детей;
- совершенствование форм и методов воспитательного процесса;
- привлечение педагогов, общественности и учреждений различного типа для сотрудничества с объединением;
- необходимо наличие обработанного и систематизированного фактического материала туристского характера, статей и документов, соответствующих тематике программы;
- необходимо иметь методические разработки соревнований, игр, викторин туристской тематики и владеть методикой их составления;
- заниматься пополнением методической «копилки» игровых, учебных и развивающих упражнений и методик. Для этого необходимо постоянно отслеживать туристский материал, заниматься самообразованием, обмениваться опытом с коллегами на соревнованиях, семинарах, курсах, творческих встречах и конференциях.

4.2. Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- наличие материально-технической базы и эффективное ее использование во время прохождения учебных курсов;
- разработка новых материально-технических средств с целью уменьшения материальных затрат.

Для реализации программы используется следующее материально-техническое обеспечение:

палатки, рюкзаки, коврики, спальники, топоры, пилы, котелки, тенты, фонарики, веревки (10мм-40мм), карабины, обвязки, репшнуры, гитары, технические средства обучения:

фотоаппарат, видеокамера, компьютер (ноутбук), секундомеры, жумары, спусковые устройства (восьмерки) и т.д.

- аудио – видеоматериалы (диафильмы, видеофильмы и слайды);
- карты туристских маршрутов;
- отчеты о туристских походах;
- инструкции техники безопасности в походе.

4.3. Ресурсное обеспечение

- реализация программы возможна при финансировании объединения, как учебной группы учреждения дополнительного образования;
- внебюджетные источники складываются из шефской помощи, спонсорских вложений и прочих;
- включение объединения в реализацию отдельных региональных муниципальных профессиональных программ при частичном или полном финансировании.
- Социально-полезные дела финансируются за счет бюджетных средств местной власти

4.4. Кадровое обеспечение программы

Необходим квалифицированный педагог дополнительного образования.

4.5. Дидактическое обеспечение программы

Для проведения занятий нужно иметь:

- инструкции техники безопасности в походе;
- топографические карты;
- аудио – видеоматериалы (диафильмы, видеофильмы и слайды);
- карты туристских маршрутов;
- отчеты о туристских походах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М.: 2005.
3. Балабанов И.В. Однодневные походы. – М: Издатель И.В.Балабанов, 2003
4. Биржаков М. Б. Введение в туризм. – М. ; СПб. : Невский Фонд : Изд. дом Герда, 2006.
5. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – Спб.: Издательский дом Герда, 2006.
6. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование Учеб.пособие для студ.пед.вузов по спец.033100-физ.культура – М. : Академия, 2001.
7. Грицак Ю.П. Организация самостоятельного туризма – Харьков: Экограф, 2008.
8. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
10. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
11. Касьянов. С.А. Энциклопедия психологических тестов.. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
12. Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно- методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. (Учебное пособие). – М.: Советский спорт, 2009.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
15. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно методическое пособие). – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно- методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
21. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма – Таганрог:изд-во ТРТУ, 2003.
22. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
25. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М.. Как провести соревнования. – Воронеж: Издательско - полиграфический Центр Воронежского государственного университета, 2008.
26. Новиков А.Л. Учебно- познавательные игры с элементами топографии. (Учебное пособие). –М.: ЦДЮТиК, 2002.
27. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: ФиС, 1989.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

29. Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2001.
30. Ротштейн Л.М. Туристская игротка /. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
31. Самохин Ю. С. Туризм в детском оздоровительном лагере – М.: Пед. о-во России, 2003.
32. Соловьёв С. С. Безопасный отдых и туризм. – М.: Академия, 2008.
33. Черновол В. Справочник туриста. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2001.
34. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? (программированные задания для контроля и закрепления знаний) – М., 1996.
35. Шкнев В.А. Спортивно – прикладной туризм. (Программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы). – Волгоград: Учитель, 2009.
36. Штюмер Ю. А. Школьный туризм и охрана природы // Физическая культура в школе. – 2003. – №5. – С. 65 - 69.