

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Управление образования Администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»
(2 года обучения)**

Королевко Н.В.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»

на заседании Педагогического
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 2 от 09.09 2020 г.

Директор

Л.В. Юзефович
Л.В. Юзефович



Керчь

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности. Это интегрированный курс, вбирающий в себя содержание ряда школьных дисциплин (географии, биологии, основ безопасности жизнедеятельности, физического воспитания). Программа составлена на основе существующих типовых программ «Пешеходный туризм», «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», авторской программы "Спортивный туризм" Милехина Д.Ю.

Программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Пешеходный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими целями. Регулярные занятия туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Увлечение туризмом способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриотов своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, соблюдение гигиены тела, вещей, забота о состоянии снаряжения, чистоте лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Пешеходный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды туризма как вида спорта среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Цель обучения – пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и выработки стремления к здоровому образу жизни; создание условий для воспитания спортсменов с туристскими навыками и умениями, обладающих хорошим здоровьем и физическими данными, высокими морально-этическими качествами, владеющих знаниями природных и культурных особенностей своего края.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить умениям и навыкам по пешеходному туризму и ориентированию;
- научить правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации (на

- дистанции, в походе), познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;
 - научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
 - изучить природные особенности родного края;

Воспитательные:

- формировать знания об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;
- воспитывать морально-волевые качества – чувство товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- расширять общую культуру и кругозор;
- формировать положительное отношение к труду, обществу, самому себе

Развивающие:

- развивать чувство сплоченности и коллективизма;
- интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;
- внимание, выдержку дисциплинированность;
- такие физические качества как: силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Отличительные особенности программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением). Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, а также подготовке к соревнованиям различного уровня, походам и путешествиям.

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Сроки реализации программы: 2 года

Количественный состав: 15-20 человек.

Режим занятий: 108(144) учебных часов в год; по 3(4) учебных часов в неделю; продолжительность учебного часа занятия – 45 минут. Занятия первого года обучения проводятся с полным составом группы, во второй и третий год обучения следует делать больше групповых (4 – 6 человек) и индивидуальных занятий.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение азбуке туризма, истории родного края, понятие об ориентировании на местности, изучение основ топографии, проведение экскурсий, подготовку и проведение походов выходного дня.

Учебный план и программа второго года обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, участие в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию, проведение походов и экскурсий.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся туристские мероприятия — походы, слеты, соревнования, учебно-тренировочные сборы и т.п.

Руководитель учебной группы должен иметь опыт участия в туристских походах и путешествиях. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Вводные занятия			
1.1.	Туризм - история развития, виды туризма	1(1)	1(1)	-
1.2.	Пешеходный туризм как вид спорта	1(1)	1(1)	-
2.	Основы туристской подготовки			
2.1.	Организация спортивных туристских походов	1(1)	1(1)	-
2.2.	Техника безопасности при проведении занятий и походов	2(4)	1(2)	1(2)
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2(2)	1(1)	1(1)
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	2(4)	1(1)	1(3)
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2(2)	1(1)	1(1)
2.6.	Организация питания в туристском походе	2(2)	1(1)	1(1)
2.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4(6)	1(1)	3(5)
2.8.	Походы выходного дня, экскурсии	13(17)	1(1)	12(16)
2.9.	Подведение итогов туристского путешествия	2(2)	1(1)	1(1)
3.	Основы тактико-технической подготовки			
3.1.	Спортивное снаряжение туриста	2(2)	1(1)	1(1)
3.2.	Тактика прохождения дистанций	2(2)	1(1)	1(1)
3.3.	Техника преодоления препятствий	12(26)	1(4)	11(22)
3.4.	Туристские слеты и соревнования	10(14)	1(2)	9(12)
4.	Основы топографии и ориентирования			
4.1.	Топографические и спортивные карты	2(2)	1(1)	1(1)
4.2.	Условные знаки	2(2)	1(1)	1(1)
4.3.	Способы ориентирования на местности	2(4)	1(1)	1(3)
4.4.	Компас. Азимут. Работа с компасом	2(2)	1(1)	1(1)
4.5.	Измерение расстояний	2(2)	1(1)	1(1)
4.6.	Составление схемы местности	2(2)	1(1)	1(1)
4.7.	Спортивное ориентирование	3(4)	1(1)	2(3)
4.8.	Соревнования по спортивному ориентированию	3(4)	-	3(4)
5.	Основы краеведения			
5.1.	Природные особенности и история родного края	2(2)	1(1)	1(1)
5.2.	Туристские возможности родного края	2(2)	1(1)	1(1)
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
6.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2(2)	2(2)	-
6.2.	Походная медицинская аптечка	2(2)	1(1)	1(1)
6.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2(2)	1(1)	1(1)
6.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2(2)	1(1)	1(1)
7.	Общая и специальная физическая подготовка			
7.1.	Предупреждение спортивных травм на тренировках	2(2)	1(1)	1(1)
7.2.	Общая физическая подготовка	9(11)	1(1)	8(10)
7.3.	Специальная физическая подготовка	9(11)	1(1)	8(10)
	ИТОГО:	108(144)	32(37)	76(107)

Содержание программы

1. Вводные занятия

1.1. Туризм - история развития, виды туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

1.2. Пешеходный туризм как вид спорта.

Пешеходный туризм как вид спортивного туризма. Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ): сущность, роль, значение, основные формы мероприятий, предпосылки возникновения, история развития в мире, СССР, России. Массовые мероприятия по походному туризму (чемпионаты в одном районе, туриады, учебно-тренировочные походы, зачетные походы, ПВД). Общественно-полезная деятельность туристов (краеведение, охрана природы, памятников истории и культуры, наблюдения, исследования и т.п.). Научно-спортивная направленность в спортивном походе.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Организация спортивных туристских походов (СТП).

Организация и проведение СТП. Сложность СТП и их категорирование. Цель и задачи похода. Организация спортивных туристских походов (район, время, состав группы, смета, обязанности). Стратегия и тактика на стадии планирования и проведения похода. Руководитель и участники похода, их ответственность, права и обязанности. Подбор группы. Обязанности в походе. Методика сменных должностей. Задачи дежурных. Туристские тренировки и учебно-тренировочные сборы. Весовые нагрузки в походе – расчет и оптимизация. Протяженные и локальные естественные препятствия на маршруте. Категорирование препятствий (категория трудности прохождения, скорость преодоления).

2.2. Техника безопасности при проведении занятий и походов.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Практические занятия. Организация самостраховки.

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

2.4. 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 похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов,

мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Установка палатки. Разжигание костра.

2.6. Организация питания в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на сухом пайке 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.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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

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

2.8. Походы выходного дня, экскурсии.

Практические занятия. Участие в однодневных походах и экскурсиях по Керченскому полуострову.

2.9. Подведение итогов туристского путешествия.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

3. Основы тактико-технической подготовки.

3.1. Спортивное снаряжение туриста. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

3.2. Тактика прохождения дистанций.

Понятие «тактика дистанции» при подготовке к соревнованиям, планирование и уточнение плана преодоления технических этапов: оценка обстановки и характера препятствия, выбор рационального пути движения, определение порядка движения и порядка действия команды на каждом из этапов. Действия команды на «переходах». Подход и отход с технического этапа. Место капитана команды. Составление тактического плана действий на этапах. Составление индивидуального плана для лично-командных соревнований. Изменение скорости передвижения на различных этапах личной техники. «Предэтапная» подготовка.

Практические занятия. Разработка соревновательной тактики и ее корректировка. Распределение участников в группе (капитан, ориентировщик, техник и т.д.).

3.3. Техника преодоления препятствий.

Виды страховок. Приемы страховок. Способы использования альпенштока или шеста при переправе вброд. Выработка первоначальных навыков, преодоление водных преград по

параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе, преодоление заболоченных участков по кочкам, шестам, спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил, преодоление канавы, ручья, рва. Движение по песку, болоту, по склонам (трава, осыпь, снег). Основные типы узлов, применяемых в туристской практике. Назначение узлов. Способы вязки туристических узлов (прямой, проводники, восьмерка, встречный, схватывающий, академический, булинь и др.). Вязание грудной обвязки, беседки.

Практические занятия. Отработка техники пешеходного туризма на правильность и скорость. Вязание узлов. Организация страховки и само страховки.

3.4.. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях.

4. Основы топографии и ориентирования.

4.1. Топографические и спортивные карты.

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

4.2. 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. 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.

4.3. Способы ориентирования на местности.

Сущность ориентирования. Ориентиры. Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Ориентирование по карте, с помощью компаса, по небесным светилам.

Практические занятия. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

4.4. Компас. Азимут. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Азимут. Движение по азимуту. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

4.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

4.6. Составление схемы местности.

Составление схем местности приемами глазомерной съемки. Приемы нанесения на карту ориентиров. Составление схемы местности по описанию.

Практические занятия. Составление схем местности. Глазомерная топографическая съемка на местности.

4.7. Спортивное ориентирование.

Ориентирование на местности с помощью спортивных карт. Ориентирование в заданном направлении и по выбору. Экипировка для соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт.

4.8. Соревнования по спортивному ориентированию.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Основы краеведения.

5.1. Природные особенности и история родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края

5.2. Туристские возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практические занятия. Прогулки по ближайшим окрестностям.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика 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, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. 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 одеждой и обувью.

6.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

6.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

6.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. 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.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

7.2. 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 развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

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. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты и силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Требования к знаниям и умениям туристов в первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- что такое туризм, виды туризма;
- требования техники безопасности в походе;
- способы профилактики заболевания и оказания первичной медицинской помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и способы ориентирования на местности;
- природные особенности родного края.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- выполнять общие обязанности участника похода: собрать рюкзак с личным снаряжением в поход; разбить лагерь в походе; подобрать питание для похода; передвигаться по карте отмеченным на ней маршрутом движения; собирать аптечку в поход; вести дневник похода, составлять отчет о походе.
- ориентироваться по карте и на местности; составлять простейшие схемы местности;
- правильно вязать и использовать на практике основные туристические узлы;
- использовать страховочные системы; уметь применять правильно туристическое снаряжение;
- применять на практике способы передвижения по различным переправам, а также преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения;
- осуществлять страховку и сопровождение;

Формы контроля по освоению программы:

- учебные соревнования по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию;
- топографические диктанты;
- вязка туристских узлов на скорость;
- проверка знаний обучающихся через опросы, викторины, тестовые задания, анкетирование по окончании изучения каждой темы.

**Учебно-тематический план
(2-й год обучения)**

№ п\п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
	1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1(1)	-	1(1)
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	1(1)	3(3)	4(4)
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1(1)	2(3)	3(4)
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	1(1)	1(2)	2(3)
1.5.	Питание в туристском походе	1(1)	1(2)	2(3)
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	1(3)	12(14)	13(17)
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1(2)	2(2)	3(4)
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	1(1)	1(1)	2(2)
1.9.	Туристские слёты и соревнования	1(1)	12(16)	13(17)
1.10.	Туристские путешествия и экскурсии	1(1)	12(16)	13(17)
	2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	1(1)	2(3)	3(4)
2.2.	Компас. Работа с компасом	1(1)	2(3)	3(4)
2.3.	Измерение расстояний	1(1)	2(3)	3(4)
2.4.	Способы ориентирования	1(1)	2(3)	3(4)
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1(1)	2(3)	3(4)
2.6.	Соревнования по ориентированию		3(4)	3(4)
	3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1(2)	1(1)	2(3)
3.2.	Изучение района путешествия	1(1)	1(2)	2(3)
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1(2)	1(1)	2(3)
	4. Основы гигиены и доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1(2)	1(1)	2(3)
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1(1)	1(2)	2(3)
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1(1)	1(2)	2(3)
	5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1(1)	1(1)	2(2)
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	1(1)	1(1)	2(2)
5.3.	Общая физическая подготовка	1(1)	8(12)	9(13)
5.4.	Специальная физическая подготовка	1(1)	8(12)	9(13)
		25(31)	83(113)	108(144)

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Инструктаж по безопасности. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм и др. Характеристика каждого вида туризма. Типы, формы туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Инструктаж по безопасности. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Практические занятия. Установка палаток, разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Инструктаж по безопасности. 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 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Изучение маршрутов 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.

Практические занятия. Составление плана-графика похода. Подготовка снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Инструктаж по безопасности. 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. Составление меню на 3-5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Инструктаж по безопасности. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» 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, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Инструктаж по безопасности. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной

ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия. Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

1.9. Туристские слёты и соревнования

Инструктаж по безопасности. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Инструктаж по безопасности. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. 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: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. Тщательное 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 различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

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

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

2.3. Измерение расстояний

Инструктаж по безопасности. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.4. Способы ориентирования

Инструктаж по безопасности. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании карт и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде

(подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в лесу, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

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

Инструктаж по безопасности. 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 ручьёв, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жёсткой 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 населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

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

3. Краеведение

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

Инструктаж по безопасности. 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 населённого 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.

3.2. Изучение района путешествия

Инструктаж по безопасности. Практические занятия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

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

Инструктаж по безопасности. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и

учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранения 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. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Инструктаж по безопасности. 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.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

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

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Инструктаж по безопасности. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый 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. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Инструктаж по безопасности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование

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

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

Инструктаж по безопасности. 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, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Инструктаж по безопасности. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

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

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. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Инструктаж по безопасности. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. 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 на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление мышц.

Требования к знаниям и умениям туристов во второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- нормативы туристских походов по пешеходному туризму, требования по проведению походов; опыту и возрасту участников степенных и категорийных походов;
- права и обязанности участников путешествий;
- основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;
- правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- основные положения Правил соревнований по технике пешеходного туризма;
- порядок подготовки и основные требования к отчету о походе;
- основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
- особенности общей и специальной физической подготовки;
- сведения по истории, культуре и природе родного края.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- проходить несложные маршруты по письменным описаниям (легенде);
- разрабатывать нитки маршрутов пешеходных походов по родному краю;
- двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам;
- преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- вязать грудную обвязку, беседку, основные узлы - прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, встречный, встречная восьмерка, проводник, проводник "восьмерка", схватывающий, схватывающий одним концом, ткацкий, проводник одним концом, грейпвайн, "удавка", двойной проводник, срединный проводник, булинь, двойной булинь, австрийский схватывающий, схватывающий Бахмана, штык, стремя;
- устанавливать палатки, разжигать костры типа "шалаш", "колодец", готовить место для костра;
- выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; обморожениях и ожогах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты;
- вести дневник похода, составлять отчет о походе.

Формы контроля по освоению программы:

- учебные соревнования по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию;
- топографические диктанты;
- вязка туристских узлов на скорость;
- проверка знаний обучающихся через опросы, викторины, тестовые задания, анкетирование по окончании изучения каждой темы.

Список рекомендованной литературы:

1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. — М.: ЦДИУТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин ВМ., Серебренников АЛ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
4. Бардин КВ. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981..
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Иванов Е.Л.. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Иванов В. Д., Федотов ЮЛ. Организация и проведение соревнований по горному туризму. —

М.: ЦРИБ «Турист», 1980.

8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.

9. Коган ВТ. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

10. Кодыш ЭЛ. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.

11. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.

12. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

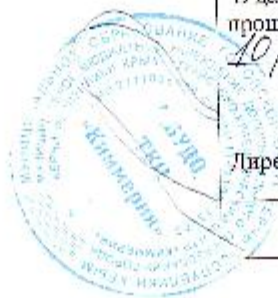
13. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение», 1987г.

14. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. «В поход с классом». Пособие для классного руководителя. М., Творческий Центр, 2004г.

15. Материалы журнала «Турист» разных лет.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью:

10 (десять) листов



Директор МБХКЮ ТКЦ „Киммерия“
[Signature] Լ.Յ.Եւսեփովչ


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Управление образования Администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
(2 года обучения)**

Короленко Н.В.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»
на заседании Педагогического
совета МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 2 от 09.09 2020 г.
Директор  Л.В. Юзефович



Керчь

2020 г.

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность во всех формах способствует физическому и интеллектуальному развитию, укреплению здоровья учащихся, достижению высокой работоспособности. Детский и юношеский туризм является универсальным и комплексным средством воспитания, привлекающим учащихся как младшего, так и старшего возраста.

Программа объединения «Юные туристы» - комплексная образовательно-оздоровительная программа туристско-краеведческой направленности. Это интегрированный курс, вбирающий в себя содержание ряда школьных дисциплин (географии, биологии, основ безопасности жизнедеятельности, физического воспитания). Программа «Юные туристы» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа составлена на основании существующих типовых программ «Юные туристы», «Пешеходный туризм», рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Цель программы: физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование системы знаний, необходимых для организации и проведения туристских походов и участия в соревнованиях;
- обучение основам туристической подготовки, элементам техники и тактики пешеходного и спортивного туризма;
- углубление эколого-краеведческих знаний, полученных на занятиях в школе;
- приобретение умений и навыков работы с картой и компасом;

Развивающие:

- развитие познавательной, творческой и общественной активности обучающихся;
- развитие силы, выносливости, ловкости и координации движений кружковцев;
- выработка организационных и лидерских качеств, умения вести себя в коллективе;

Воспитательные:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, на укрепление своего здоровья;
- воспитание интереса к трудовой деятельности;
- воспитание бережного отношения к природе и любви к родному краю;
- предупреждение асоциального поведения подростков.

Отличительной особенностью программы является то, что она не имеет узкоспециализированной направленности. Обучающиеся занимаются всеми доступными видами туризма, исследовательской деятельностью, совершенствуют уровень своего мастерства. Отсюда следует возможность проведения занятий с группой школьников разного возраста.

Срок реализации программы: 2 года. Усложнение материала происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Возраст обучающихся: 7-14 лет.

Количественный состав: 15-20 человек;

Режим занятий: 144 (216) учебных часа в год; по 4 (6) учебных часов в неделю; продолжительность учебного часа занятия – 45 минут. Занятия первого года обучения проводятся с полным составом группы, во второй год обучения следует делать больше групповых (4 – 6 человек) и индивидуальных занятий.

Руководитель учебной группы должен иметь опыт участия в туристских походах и путешествиях. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся итоговые туристские мероприятия — походы, сборы, соревнования, и т.п.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	История развития туризма. Виды туризма.	2(2)	2(2)	-
1.2.	Техника безопасности при проведении занятий и походов	4(4)	2(2)	2(2)
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	4(6)	2(2)	2(4)
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4(6)	1(2)	3(4)
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2(4)	1(2)	1(2)
1.6.	Организация питания в туристском походе.	2(4)	1(2)	1(2)
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4(8)	1(2)	3(6)
1.8.	Узлы, применяемые в туристской практике.	8(8)	2(2)	6(6)
1.9.	Техника пешеходного туризма.	22(30)	4(6)	18(24)
1.10.	Туристские слеты и соревнования. Участие в соревнованиях	14(26)	2(2)	12(24)
1.11.	Походы выходного дня, экскурсии.	20(24)	-	20(24)
1.12.	Подведение итогов туристского путешествия.	2(4)	1(2)	1(2)
2.	Основы топографии и ориентирования			
2.1.	Топографические и спортивные карты.	2(4)	1(2)	1(2)
2.2.	Условные знаки.	2(4)	1(2)	1(2)
2.3.	Способы ориентирования на местности.	4(5)	1(1)	3(4)
2.4.	Компас. Азимут. Работа с компасом.	2(5)	1(1)	1(4)
2.5.	Измерение расстояний.	2(4)	1(1)	1(3)
2.6.	Составление схемы местности.	2(5)	1(1)	1(4)
2.7.	Спортивное ориентирование.	4(5)	1(1)	3(4)
2.8.	Соревнования по спортивному ориентированию.	4(8)	-	4(8)
3.	Основы краеведения			
3.1.	Природные особенности и история родного края.	2(3)	1(2)	1(1)
3.2.	Туристские возможности родного края.	2(3)	1(2)	1(1)
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2(2)	2(2)	-
4.2.	Походная медицинская аптечка.	2(2)	1(1)	1(1)
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2(4)	1(1)	1(3)
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2(2)	1(1)	1(1)
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2(2)	1(1)	1(1)
5.2.	Общая физическая подготовка.	10(16)	1(1)	9(15)
5.3.	Специальная физическая подготовка.	10(16)	1(1)	9(15)
	ИТОГО:	144(216)	36(47)	108(169)

Содержание программы

(1-й год обучения)

1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма. Виды туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

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

1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Практические занятия. Организация самостраховки.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. 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 похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

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

1.6. Организация питания 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.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

1.8. Узлы, применяемые в туристской практике

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки туристических узлов (прямой, проводники, восьмерка, встречный, схватывающий, академический, булинь и др.).

Вязание грудной обвязки, беседки.

Практические занятия. Вязание узлов. Тренировка на время, правильность и скорость.

1.9. Техника пешеходного туризма

Виды страховок. Приемы страховок. Способы использования альпенштока или шеста при переправе вброд.

Выработка первоначальных навыков, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе, преодоление заболоченных участков по кочкам, шестам; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил, преодоление канавы, ручья, рва. Движение по песку, болоту, по склонам (травя, осыпь, снег).

Практические занятия. Отработка техники пешеходного туризма на правильность и скорость. Организация страховки и самостраховки.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях.

1.11. Походы выходного дня, экскурсии

Практические занятия. Участие в однодневных походах и экскурсиях по Керченскому полуострову.

1.12. Подведение итогов туристского путешествия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Основы топографии и ориентирования

2.1. Топографические и спортивные карты

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и

обороны государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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.

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, минисоревнования.

2.3. Способы ориентирования на местности

Сущность ориентирования. Ориентиры. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Ориентирование по карте, с помощью компаса, по небесным светилам.

Практические занятия. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

2.4. Компас. Азимут. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Азимут. Движение по азимуту.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

2.6. Составление схемы местности

Составление схем местности приемами глазомерной съемки. Приемы нанесения на карту ориентиров. Составление схемы местности по описанию.

Практические занятия. Составление схем местности. Глазомерная топографическая съемка на местности.

2.7. Спортивное ориентирование

Ориентирование на местности с помощью спортивных карт. Ориентирование в заданном направлении и по выбору. Экипировка для соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию

3. Основы краеведения

3.1. Природные особенности и история родного края

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края.

3.2. Туристские возможности родного края

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практические занятия. Прогулки по ближайшим окрестностям.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика 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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

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 одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. 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.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. 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 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. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

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

Требования к знаниям и умениям туристов в первый год обучения

Учащиеся должны знать:

Что такое туризм, виды туризма. Требования техники безопасности в походе. Способы профилактики заболевания и оказания первичной медицинской помощи. Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе. Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним. Правила приготовления пищи. Виды биваков, правила его обустройства. Виды костров их применение. Условные знаки и ориентирование на местности. Природные особенности родного края.

Учащиеся должны уметь:

Применять полученные знания на практике. Выполнять общие обязанности участника похода. Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход. Разбить лагерь в походе. Подобрать питание для похода. Передвигаться по карте отмеченным на ней маршрутом движения. Ориентироваться по карте и на местности. Составлять простейшие схемы местности. Собирать аптечку в поход. Наводить переправу на местности, уметь применять правильно туристическое снаряжение. Вести дневник похода, составлять отчет о походе.

Формы контроля по освоению программы:

- учебные соревнования по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию;
- топографические диктанты;
- вязка туристских узлов на скорость;
- проверка знаний обучающихся через опросы, викторины, тестовые задания, анкетирование по окончании изучения каждой темы.

**Учебно-тематический план
(второй год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
	1. Общая туристская подготовка			
	Туристские путешествия, история развития туризма.	1(2)	-	1(2)
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2(6)	4(8)
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2(4)	4(6)
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	1(2)	1(2)	2(4)
1.5.	Питание в туристском походе	1(2)	1(2)	2(4)
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	5(6)	24	29(30)
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1(2)	3(4)	4(6)
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	1(2)	1(2)	2(4)
1.9.	Туристские слёты и соревнования	1(2)	12(24)	13(26)
1.10.	Туристские путешествия и экскурсии	1(2)	12(24)	13(26)
	2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	1(2)	3(4)	4(6)
2.2.	Компас. Работа с компасом	1(2)	3(4)	4(6)
2.3.	Измерение расстояний	1(2)	3(4)	4(6)
2.4.	Способы ориентирования	1(2)	3(4)	4(6)
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1(2)	3(4)	4(6)
2.6.	Соревнования по ориентированию	-	4(8)	4(8)
	3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1(2)	1(2)	2(4)
3.2.	Изучение района путешествия	1(2)	1(2)	2(4)
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1(2)	1(2)	2(4)
	4. Основы гигиены и доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1(2)	1(2)	2(4)
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1(2)	1(2)	2(4)
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1(2)	1(2)	2(4)
	5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	2
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	1	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	1(1)	14(15)	15(16)
5.4.	Специальная физическая подготовка	1(1)	14(17)	15(18)
		31(50)	113(166)	144(216)

Содержание программы

1. Общая туристская подготовка

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм и др. Характеристика каждого вида туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Инструктаж по безопасности. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, 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: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Инструктаж по безопасности. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в беслесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Практические занятия. Установка палаток, разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Инструктаж по безопасности. 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 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (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.

Практические занятия. Составление плана-графика 2-3-дневного похода. Подготовка снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Инструктаж по безопасности. 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. Составление меню на 3-5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Инструктаж по безопасности. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх 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, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Инструктаж по безопасности. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

1.9. Туристские слёты и соревнования

Инструктаж по безопасности. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Инструктаж по безопасности. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

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

2.3. Измерение расстояний

Инструктаж по безопасности. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.4. Способы ориентирования

Инструктаж по безопасности. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при

наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании карт и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в лесу, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

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

Инструктаж по безопасности. 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 ручьёв, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жёсткой 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 населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

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

3. Краеведение

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

Инструктаж по безопасности. 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 населённого 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.

3.2. Изучение района путешествия

Инструктаж по безопасности. Практические занятия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

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

Инструктаж по безопасности. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранения 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. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Инструктаж по безопасности. 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.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

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

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Инструктаж по безопасности. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый 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. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Инструктаж по безопасности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в

деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Инструктаж по безопасности. 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, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Инструктаж по безопасности. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

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

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. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Инструктаж по безопасности. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. 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 на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на

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

Упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление мышц.

Требования к знаниям и умениям туристов во второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- нормативы туристских походов по пешеходному туризму, требования по проведению походов;
- права и обязанности участников путешествий;
- основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;
- правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- основные положения Правил соревнований по технике пешеходного туризма;
- порядок подготовки и основные требования к отчету о походе;
- основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
- особенности общей и специальной физической подготовки;

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- проходить несложные маршруты по письменным описаниям (легенде);
- разрабатывать нитки маршрутов пешеходных походов по родному краю;
- двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам;
- преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- вязать грудную обвязку, беседку, основные узлы - прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, встречный, встречная восьмерка, проводник, проводник "восьмерка", схватывающий, схватывающий одним концом, ткацкий, проводник одним концом, грейпвайн, двойной проводник, австрийский проводник, булинь, двойной булинь, австрийский схватывающий, схватывающий Бахмана, штык, стремя;
- устанавливать палатки, разжигать костры типа "шалаш", "колодец", готовить место для костра;
- выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; обморожениях и ожогах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты.

Формы контроля по освоению программы:

- учебные соревнования по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию;
- топографические диктанты;
- вязка туристских узлов на скорость;
- проверка знаний обучающихся через опросы, викторины, тестовые задания, анкетирование по окончании изучения каждой темы.

Список рекомендованной литературы:

1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин ВМ., Серебренников АЛ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
4. Бардин КВ. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981..
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Иванов Е.Л.. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Иванов В. Д., Федотов ЮЛ. Организация и проведение соревнований по горному туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
9. Коган ВТ. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Кодыш ЭЛ. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.

11. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
12. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение», 1987г.
14. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. «В поход с классом». Пособие для классного руководителя. М., Творческий Центр, 2004г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Управление образования Администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ КРАЕВЕДЫ»
(1 год обучения)**

Королевко Н.В.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»

на заседании Педагогического
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 1 от 29.09 2020 г.

Директор

Л.В. Юзефович



Керчь

2020 г.

Пояснительная записка

Программа объединения «Юные краеведы» - комплексная образовательно-оздоровительная программа туристско-краеведческой направленности. Это интегрированный курс, вбирающий в себя содержание ряда школьных дисциплин (географии, биологии, физического воспитания). Программа составлена на основании существующих типовых программ «Юные краеведы», «Краеведение», рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Краеведение является одним из источников обогащения учащихся знаниями об истории родного края, средством воспитания любви к нему и формирования гражданских понятий и качеств. Краеведческая деятельность дает учащимся возможность приобщиться к общественно-полезной деятельности, связанной со сбором исторического материала, в самых увлекательных для детей формах – экскурсиях, походах и т.д. Краеведение преследует две задачи: одна из них — всестороннее изучение своей местности и накопление краеведческого материала, другая — использование этого материала в своей деятельности.

Цель обучения: общее развитие и позитивная социализация учащихся через познание истории, природы, культурных традиций родного края, овладение ведущими видами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы состоят в формировании таких компетентностей:

1. Познавательная компетентность:

- получение глубоких знаний из истории, культуры и природы Крыма;
- получение знаний об исторических, культурных и природных памятниках Крыма, их туристского и экскурсионного потенциала;

2. Практическая компетентность:

- получение навыков исследовательской работы – сбор материала, работа с литературой
- получение базовых туристских знаний, умений и навыков: устройство палатки, разведение костра, приготовление пищи в полевых условиях, обустройство территории палаточного лагеря;
- обретение навыков первой доврачебной помощи.

3. Творческая компетентность:

- умение анализировать и систематизировать полученные знания, четко и логически формулировать свои мысли и излагать их.

4. Социальная компетентность:

- допрофессиональная подготовка, помощь в выборе профессии;
- воспитание патриотизма, интереса и уважения к прошлому, культуре и традициям народов, которые населяли нашу землю в древности, воспитание заботливого отношения к природе, памятникам истории и культуры;
- через формирование детского коллектива, общение детей разных возрастных категорий – формирование четкой жизненной позиции, умение ориентироваться в сложных условиях современности.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что работа по изучению «малой» родины привлекает внимание к проблемам города, края, помогает воспитанию поколения патриотов родной земли. Программа реализует личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании, а также возможности семейной и педагогики сотрудничества.

Программа детского объединения «Юные краеведы» предполагает работу по двум основным направлениям: образовательному (изучаются различные стороны жизни края в их единстве) и практическому (экскурсии и краеведческие походы).

Форма занятий носит преимущественно практический характер, учащиеся приобретают умения, навыки самостоятельно и совместно с педагогом, учатся находить нужную информацию о заинтересовавшем объекте, работают с научно-популярной литературой. Учатся выделять главное, сравнивать, систематизировать сведения о своем городе, крае.

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Количественный состав: 15-20 человек

Режим занятий: 144 учебных часов в год, 4 учебных часа в неделю (два занятия по два часа); продолжительность учебного часа занятия – 45 минут.

В конце каждого полугодия проводятся итоговые (аттестационные) занятия. Контроль эффективности занятий проводится на протяжении учебного года. На начальном уровне это повторение, опрашивание, тестирование. После изучения определенного блока тем проводятся контрольные зачетные работы как теоретического, так и практического плана. В конце каждого полугодия проводятся итоговые (аттестационные) занятия; по окончании учебного года за рамками учебных часов проводятся походы, тематические экскурсии по отдельному плану.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего
1	Вводное занятие Знакомство с краеведением	2	2	4
2	Техника безопасности при проведении походов, экскурсий, занятий.	4	4	8
3	Первая помощь в походе. Личная гигиена туриста.	4	4	8
4	Подготовка похода.	4	4	8
5	Топонимика нашего края	4	4	8
6	История исследования Крыма	2	-	2
7	История освоения Крыма. Население. Его хозяйственная деятельность.	2	2	4
8	Культура античных городов. Религия греков и римлян	2	2	4
9	Животный мир Крыма	2	2	4
10	Птицы Крыма	2	2	4
11	Походы выходного дня, экскурсии	-	8	8
12	Растительный мир Крыма	4	4	8
13	Горные массивы и вулканы Крыма	4	4	8
14	Минералы и полезные ископаемые Крыма	4	4	8
15	Дворцы Крыма	4	4	8
16	Крым в Великую Отечественную войну	8	-	8
17	Керчь в Великую Отечественную войну	8	-	8
18	Основные достопримечательности Керчи	4	4	8
19	Общая физическая подготовка.	2	20	22
20	Итоговое тестирование		4	4
	Итого	66	78	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с краеведением

Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки, озера, болота. Растительность, животный мир. Населения, история, хозяйство, культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники.

2. Техника безопасности при проведении походов, экскурсий, занятий.

Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила купания в походе. Требования по укладке рюкзака установка палатки. Правила противопожарной безопасности. Опасности, зависящие от природных и климатических условий. Инструктаж по технике безопасности.

3 Первая помощь в походе. Личная гигиена туриста.

Правила личной гигиены. Гигиена одежды, обуви, снаряжения, гигиена питания и водно-солевой режим. Заболевания, которые чаще встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Первая помощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины; обморока; порезах и других ранениях, переломах и вывихах; укусах змей, насекомых, животных. Помощь утопающему. Походная аптечка. Транспортировка пострадавшего.

4. Подготовка похода.

Однодневные и многодневные походы, экскурсии. Последовательность подготовки похода - определение цели, разработка маршрута, изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, составление сметы и тому подобное. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов

5. Топонимика нашего края

Топонимика Крыма: реки, горы, озера, родники села, города и т.д.

6. История исследования Крыма.

Основные этапы, выдающиеся исследователи.

7. История освоения Крыма. Население. Его хозяйственная деятельность.

Основные этапы освоения Крыма, события, выдающиеся личности в истории освоения. Народы, населяющие Крым в разные исторические периоды.

8. Культура античных городов. Религия греков и римлян

Древние поселения Крыма, их расположение и значение в истории.

9. Животный мир Крыма.

Животные, обитающие в Крыму их особенности: заяц-русак, лисица, малый суслик, общественная полевка, большой тушканчик, ласка, степной хорек и др.

10. Птицы Крыма.

Птицы, обитающие на Крымском полуострове: змеяд, степной орел, скопа, орел-карлик, могильник, орлан-белохвост, беркут, стервятник, черный гриф, белоголовый сип, балобан, сапсан и ночной хищник — филин. Эндемичные виды птиц.

11. Походы выходного дня, экскурсии

Проведение походов выходного дня и тематических экскурсий по Керченскому полуострову.

12. Растительный мир Крыма.

Растения Крыма, их полезные свойства, особенности произрастания. Эндемики Крыма.

13. Горные массивы, вулканы Крыма.

Характеристика и особенности горных массивов Крыма. Высшие точки полуострова. Грязевые вулканы – расположение, возникновение. Карадаг – потухший вулкан.

14. Минералы и полезные ископаемые Крыма.

Железные руды Крыма, нерудные полезные ископаемые, мраморовидные известняки, мшанковые известняки, нумулитовые известняки, известняки-ракушечники, флюсовые известняки, мергели. Горючие полезные ископаемые. Минеральные соли Сиваша и соляных озер Крыма.

15. Дворцы Крыма.

Местонахождение, история, архитекторы. Ханский дворец, Ливадийский, Воронцовский, Юсуповский дворцы, дворец княгини Гагариной, Массандровский дворец.

16. Крым в Великую Отечественную войну.

От начала войны до боев на Перекопе. Оборона Севастополя и Керченско-Феодосийская десантная операция. Партизанское движение в Крыму: герои Великой Отечественной войны. Экономические и демографические итоги войны. Восстановление Крыма после освобождения.

17. Керчь в Великую Отечественную войну.

История обороны города: Аджимушкайские каменоломни, Старокарантинские каменоломни, Эльтигенский десант, Керченско-Феодосийская десантная операция. Периоды оккупации, освобождение города 11 апреля 1944 года.

18. Основные достопримечательности Керчи.

Знакомство с достопримечательностями Керчи. История, местонахождение. Гора Митридат, крепость Ени-Кале, Аджимушкайские каменоломни, руины древнего Пантикапея, древние городища Илурат, Мирмекий, Тиритака, Нимфей, крепость Керчь, Царский курган, Памятник Героям Эльтигена «Парус», склеп Деметры, Церковь Иоанна Предтечи, Мелек-Чесменский курган, Музей океанографии и рыбного хозяйства, историко-археологический музей, картинная галерея

19. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные, подвижные (в том числе народные) игры.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год

20. Итоговое тестирование.

Выполнение контрольно - диагностических тестов. Формы аттестации: тестирование, конкурс, викторина, олимпиада, соревнование. Оценочные материалы: тестовые задания, результаты тестирования, контрольные нормативы, протоколы, контрольные вопросы и задания.

Планируемые результаты освоения программы:

Учащиеся должны знать:

- античную историю Керчи и Крыма
- основные исторические события в истории Керчи и Крыма;
- минералы, полезные ископаемые Крыма;
- растения, птиц и животных Крыма.

Учащиеся должны уметь:

- проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках;
- анализировать и систематизировать полученную информацию;
- устанавливать палатку, разжигать костер;
- оказывать первую помощь пострадавшему с различными травмами.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Наш Крым», под редакцией В.Е.Потехина, 1991 г., I-II часть.
2. «Очерки Крыма» Е.Марков, 1884 г.
3. «Берега Тавриды» - журнал содружества русских, украинских и белорусских писателей. Содружество, Симферополь, 1993 г.
4. Атлас. Крым: история, (5-11 класс).- Симферополь: Союзкарта, 2001.
5. Багров Н.В., Боков В.А. и др. Экология Крыма. Справочное пособие. -Симферополь: Крымучпедгиз, 2003
6. Бажов В.И. Целебный климат. Симферополь: Таврия, 1983.-96с. 4.Воронцова СВ., Воронцов Е.А. Ялта. Путеводитель.- Симферополь: Таврия, 1987
7. Герцен А.Г., Махнева О.А. Пещерные города Крыма.- Симферополь: Таврия, 1989
8. География Крыма. Учебное пособие для 8-9 класса под ред. Саприной В.И.Симферополь: Союзкарта, 2000
9. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. Главный редактор Трешников А.Ф.-М.: Советская энциклопедия, 1988
10. Дулицкий А.И., Костин Ю.В., Мальцев И.В. Редкие животные Крыма: справочник.- Симферополь: Таврия, 1981
11. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма.- Симферополь: Таврия, 1983
12. Ю.Крюкова И.В., Луке Ю.А., Привалова А.А. Заповедные растения Крыма:
13. Справочник.- Симферополь: Таврия, 1980

14. Корнеев А. Историогеография отечественного школьного географического краеведения. Журнал «География и основы экономики в школе», №6 2003.
15. Минеральные ресурсы Крыма и прилегающей акватории Чёрного и Азовского морей. Атлас- Симферополь: Таврия-Плюс, 2001
16. Подгородецкий П.Д., Кудрявцев В.Б. География Крыма.- Симферополь: Крымучпедиз. 1995
17. Секирский С.А., Волобуев О.В., Когонашвили К.К. Крепость в Судак.- 2-е изд., Симферополь: Таврия, 1983
18. В. Сухоруков «Знаете ли вы Крым?» - Издательство «Таврия», 1983г.
19. Мозаика Черного моря ПО вопросам и ответов. - Симферополь «Бизнес Информ», 2000г.
20. Атлас Крыма. Изд-во ТНУ
21. Бабенко Г. А., Дюличев В.П. Симферополь – город пользы Симферополь: Форма, 2007
22. География Крыма/ учебник. Л.А. Багрова, В.А.Боков, Н.В.Багров, Киев: «Лыбидь», 2001
23. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
24. Дюличев В.П. Рассказы по истории Крыма. Симферополь: «Бизнес-Информ», 2008.
25. Дюличев В.П. Крым. Православные святыни. Симферополь: «Доля», 2012
26. Дюличев В.П. Древняя и средневековая Таврика. Симферополь: «Доля», 2010.
27. Дюличев В.П. Таврическая губерния. Великие имена. Симферополь: Таврида, 2009.

В данном документе пронумеровано,
пронумеровано и скреплено печатью

В (шести) листов



Директор МБУ ДПО ЦК «Киммерия»

[Handwritten signature]

Л.В.Юзэфович

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**
Управление образования Администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(2 года обучения)**

Корсиенко Н.В.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»
на заседании Педагогического
совета МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 2 от 09.09 2020 г.
Директор  Ф.В. Юзефович



Керчь
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности. Это интегрированный курс, вбирающий в себя содержание ряда школьных дисциплин (географии, биологии, основ безопасности жизнедеятельности, физического воспитания). Программа составлена на основе существующих типовых программ «Пешеходный туризм», «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», авторской программы "Спортивный туризм" Милехина Д.Ю.

Программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими целями. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к родине, к природе, к труду.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриотов своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, соблюдение гигиены тела, вещей, забота о состоянии снаряжения, чистоте лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Цель обучения – пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни; создание условий для воспитания туристов - спортсменов с навыками спортивного туризма, ориентирования, обладающих хорошим здоровьем и физическими данными, высокими морально-этическими качествами, владеющих знаниями природных и культурных особенностей своего края.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить умениям и навыкам по спортивному туризму и ориентированию;
- научить правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации (на дистанции, в походе), познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- изучить природные особенности родного края.

Воспитательные:

- формировать знания об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;
- воспитывать морально-волевые качества – чувство товарищества, взаимовыручки, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- расширять общую культуру и кругозор;
- формировать положительное отношение к труду, обществу, самому себе

Развивающие:

- развивать чувство сплоченности и коллективизма;
- интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;
- внимание, выдержку дисциплинированность; силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся для поддержания здорового образа жизни необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Отличительной особенностью программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по географии, истории, полученные на уроках в школе.

Содержание программы разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции туриста-спортсмена (техническая, социальная, коммуникативная) и углубленном.

Программа предусматривает подготовку спортсменов по двум основным этапам, каждый из которых может быть закончен в течение одного учебного года.

1 этап – начальная туристская подготовка. Большое внимание на этом этапе уделяется специальной технической и общей физической подготовке.

2 этап – совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по туризму, выполнение зачётных нормативов и требований на получение разрядов по спортивному туризму. На этом этапе должны сформироваться устойчивые навыки и умения. Задачей этого этапа является закрепление необходимых навыков, специальная физическая и техническая подготовка, проверка готовности учащихся к выступлению на туристских слетах, соревнованиях различного уровня.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

Сроки реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Количественный состав: 15-20 человек.

Режим занятий: Количество учебных часов программы первого и второго годов обучения рассчитано с учетом 3 (4) - часовой недельной нагрузки на группу (108 или 144 часа в год). Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю,

предусмотрены практические тренировки на местности, походы, экскурсии и соревнования по плану. Занятия первого года обучения проводятся с полным составом группы, во второй год обучения следует делать больше групповых (4 – 6 человек) и индивидуальных занятий.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся туристские мероприятия — походы, соревнования, сборы и т.п.

Ожидаемые результаты. Знания и умения по годам обучения.

1 год обучения.

Обучающиеся *должны знать*, что такое спортивно-оздоровительный туризм, его виды, туристское многоборье, его виды, перечень личного специального снаряжения в туристском многоборье пешеходного туризма. Виды преодоления естественных препятствий в разных видах туризма. Ориентирование и его виды.

Обучающиеся *должны уметь*: пользоваться специальным личным снаряжением для спортивного туризма; владеть основами начальной туристской подготовки; участвовать в детско-юношеских соревнованиях по спортивному туризму.

Формы аттестации: спортивные контрольные тренировки, соревнования

2 год обучения.

Обучающиеся *должны знать*: виды дистанций спортивного туризма, права и обязанности спортсмена во время проведения соревнований, перечень группового специального снаряжения.

Обучающиеся *должны уметь*: комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение на соревнования по спортивному туризму; преодолевать этапы специальной технической подготовки, связанные с преодолением препятствий (без самонаведения и снятия перил); владеть навыками туристского быта, топографии и ориентирования; участвовать в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Выполнить зачетные нормативы для получения юношеских разрядов по спортивному туризму.

Формы аттестации: соревнования, спортивно-тренировочные сборы, контрольные занятия – сдача нормативов общей и специальной физической подготовки, спортивные контрольные тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

№	Наименование тем и разделов	всего	теория	практ.
1.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	1(1)	1(1)	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение Туристские должности в группе	4(6)	1(2)	3(4)
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий	4(6)	1(2)	3(4)
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4(6)	1(2)	3(4)
1.5	Питание в туристском походе	4(6)	2(2)	2(4)
1.6	Техника и тактика в туристском походе	4(8)	2(2)	2(6)
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4(6)	2(2)	2(4)
1.8	Подведение итогов туристского похода	3(5)	1(1)	2(4)
1.9	Экскурсии, походы выходного дня	10(8)	1(2)	9(6)
		38(52)	12(16)	26(36)
2.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	3(4)	1(2)	2(2)
2.2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	3(4)	1(2)	2(2)
2.3	Измерение расстояний	2(3)	1(1)	1(2)
2.4	Способы ориентирования	4(6)	1(2)	3(4)
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4(6)	1(2)	3(4)
2.6	Соревнования по ориентированию	6(6)	-(2)	6(4)

		22(29)	5(11)	17(18)
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.1	Специальное личное снаряжение.	2(3)	1(1)	1(2)
3.2	Узлы.	2(3)	1(1)	1(2)
3.3	Работа с веревками.	2(3)	1(1)	1(2)
3.4	Работа с карабинами.	2(3)	1(1)	1(2)
3.5	Личное прохождение этапов.	2(3)	1(1)	1(2)
3.6	Командное прохождение дистанции.	2(3)	1(1)	1(2)
3.7	Основные приемы страховки	2(3)	1(1)	1(2)
3.8	Соревнования по спортивному туризму	4(4)	1(1)	3(3)
		18(25)	8(8)	10(17)
4.	КРАЕВЕДЕНИЕ			
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4(5)	1(1)	3(4)
4.2	Изучение района путешествия	3(4)	-	3(4)
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2(4)	1(1)	1(3)
		9(13)	2(2)	7(11)
5.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ			
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2(2)	1(1)	1(1)
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2(2)	1(1)	1(1)
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3(4)	1(2)	2(2)
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2(3)	1(1)	1(2)
		9(11)	4(5)	5(6)
6.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1(1)	1(1)	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2(3)	1(1)	1(2)
6.3	Общая физическая подготовка	5(6)	1(-)	4(6)
6.4	Специальная физическая подготовка	4(4)	1(1)	3(3)
		12(14)	4(2)	8(12)
	ИТОГО:	108 (144)	35 (44)	73 (100)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Роль туризма в воспитании личности.

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Öffentlich полезная работа.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

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

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

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

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. 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.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязание узлов.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая 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.

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 само страховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

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

1.8. 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.

Практические занятия. Составление отчета о походе.

1.9. Походы выходного дня, экскурсии.

Практические занятия. Участие в однодневных походах и экскурсиях по Керченскому полуострову.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1. 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.

Назначение спортивной карты, ее 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.

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. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

2.2. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение, ориентирование по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

2.4. 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). 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).

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.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия. 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 по восстановлению местонахождения.

2.6 Соревнования по спортивному ориентированию.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Специальное личное снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

3.2. Узлы.

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, грейпвайн; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, двойной и австрийский проводники; схватывающие: двойной, карабинный; для крепления к дереву, камню: удавка, штык, стремя, булинь; контрольные узлы.

Практическое занятие: вязание узлов на время.

3.3. Работа с веревками.

Разновидности веревок, применяемых в спортивном туризме. Динамические веревки, их применение для маршрутов разной сложности: одинарная веревка, половинная (двойная), сдвоенная веревки.

Практические занятия: упражнения в работе с веревками.

3.4. Работа с карабинами.

Разновидности карабинов. Техника применения карабинов. Необходимое количество карабинов.

Практические занятия: упражнения в работе с карабинами.

3.5. Личное прохождение этапов.

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в связках. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

Практические занятия. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

3.6. Командное прохождение дистанции.

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; преодоление болота по кладям и кочкам.

Практическое занятие: прохождение туристской полосы препятствий.

3.7. Основные приемы страховки

Самостраховка в различных видах туризма. Активная, пассивная самостраховка.

Страховочные средства - соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спускоподъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы. Судейская страховка. Организация страховки и самостраховки при прохождении дистанции.

Практические занятия: упражнения в организации страховки.

3.8. Соревнования по спортивному туризму.

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

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

4. КРАЕВЕДЕНИЕ

4.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты. Рекомендуемые экскурсии, прогулки, маршруты походов. Рекреационные возможности родного края.

4.2. Изучение района путешествия.

Краеведческий обзор родного края. Устная и печатная пропаганда краеведческих материалов, использование их в разработке туристских маршрутов и экскурсий. Виды простейших наблюдений. Природные условия: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, ветер.

Практические занятия: разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов.

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

Формы общественно-полезной деятельности туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая (сбор исторического и фольклорного материала, коллекций и гербариев, регистрация фенологических явлений и т. п.); работа среди населения (беседы, лекции, и т. п.); работа по охране природы. Агитация и пропаганда туризма в печати, по радио, на телевидении.

5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

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

5.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

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

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

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

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

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Меры предупреждения переутомления.

6.3 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 в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими

движениями. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

6.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1. Введение				
1.1	Спортивный туризм как вид спорта	1	-	1
1.2	Планирование работы объединения в учебном году. Правила поведения, техника безопасности.	1	1	2
2. Спортивно-туристская подготовка				
2.1	Виды туризма, нормативные документы по спортивному туризму	1	-	1
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	1	2
2.3	Технико-тактическая подготовка: личная техника и тактика пешеходного туризма.	1(2)	8(10)	9(12)
2.4	Технико-тактическая подготовка: командная техника и тактика пешеходного туризма.	1(2)	8(10)	9(12)
2.5	Туристские слеты и соревнования.	1(2)	8(10)	9(12)
2.6	Учебные соревнования.	-	9(12)	9(12)
2.7	Подведение итогов участия в соревнованиях.	1	1	2
3. Ориентирование на местности				
3.1	Спортивное ориентирование, виды, правила соревнований.	1(2)	3(4)	4(6)
3.2	Топография.	1(2)	3(4)	4(6)
3.3	Техника, тактика ориентирования.	1(2)	3(4)	4(6)
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.		6	6
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях, в походе.	1(2)	3(4)	4(6)
4.2	Походная аптечка, основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1(2)	3(4)	4(6)
5. Физическая подготовка				
5.1	Общая физическая подготовка. Самоконтроль.	1	8(12)	9(13)
5.2	Специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность).	1	8(12)	9(13)
5.3	Тестирование	-	2	2
6. Организация и проведение походов, экскурсий.				
6.1	Подготовка к походу, экскурсии: организация турбита, питание в походе, правила движения, должности в походе.	3(4)	-	3(4)
6.2	Экскурсии и походы выходного дня.	-	12(16)	12(16)
6.3	Подведение итогов похода, экскурсии	1(1)	-	1(1)
6.4	Краеведение.	2(3)	-	2(3)

	Всего	21 (31)	87(113)	108 (144)
--	--------------	----------------	----------------	----------------------

Содержание программы

1. Введение

1.1. Спортивный туризм как вид спорта.

Понятие о физической культуре, спорте и туризме. Вид спорта «спортивный туризм», история развития. Единая спортивная классификация РФ, ее значение для развития спорта и повышения мастерства туристов-спортсменов. Разрядные нормы и требования по туризму.

1.2. Планирование работы объединения в учебном году. Правила поведения, техника безопасности.

Основная цель и задачи работы объединения. Ориентировочное календарное планирование на учебный год, время и место, район проведения учебно-тренировочных сборов, соревнований, в которых планируется принимать участие.

2. Спортивно-туристская подготовка

2.1. Виды туризма, нормативные документы по спортивному туризму

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

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов на личных, лично-командных, командных дистанциях.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

2.3. Техничко-тактическая подготовка: личная техника пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го и 2-го классов: характеристика, параметры, способы прохождения.

Практические занятия: отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: *без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам, переправа по заранее уложенному бревну; *с использованием специального турснаряжения:* переправа по веревке с перилами с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, маятник с самостраховкой, переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

Изучение техники вязания узлов, спортивное и прикладное значение узлов.

2.4. Техничко-тактическая подготовка: командная техника пешеходного туризма (ТПТ).

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по ТПТ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: формирование умений, навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): *без специального турснаряжения:* установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, вязание узлов, маятник, преодоление заболоченного участка по кочкам, переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; *с использованием специального турснаряжения:* переправа по веревке с перилами с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, маятник с самостраховкой, переправа по заранее

уложенному бревну на самостраховке с использованием перил. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.5. Туристские слеты и соревнования.

Задачи турслетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия: зачетные соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях на личных, командных, лично-командных дистанциях.

2.6. Учебные соревнования.

Учебные соревнования в группе по спортивному туризму на дистанции, на отдельных этапах дистанции.

2.7. Подведение итогов участия в соревнованиях.

Подведение итогов участия в соревнованиях, обсуждение ошибок.

3. Ориентирование на местности.

3.1. Спортивное ориентирование, виды, правила.

Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия: знакомство с фото - и видеоматериалами об ориентировании. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.2. Топография.

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.3. Техника и тактика ориентирования.

Понятие о технике и тактике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам. Преодоление препятствий, выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь техники и тактики. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия: отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Отработка тактических действий на дистанции, тактика прохождения дистанции, действия в районе контрольного пункта.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.

Положение, условия проведения соревнований, техническая информация, стартовые параметры- номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях, в походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение, основные задачи. Гигиена обуви, одежды. Общая гигиеническая характеристик тренировок, походов, экскурсий.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная аптечка, основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка медаптечки, хранение, транспортировка аптечки, перечень и назначение лекарственных препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе, на соревнованиях. Травматизм: тепловой и солнечный удары, ожоги, помощь утопающему, простудные заболевания, укусы насекомых и пресмыкающихся, пищевые отравления.

Практические занятия: формирование походной медаптечки, оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка (самоконтроль).

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных, волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийному прохождению маршрутов туристских походов, экскурсий. характеристика средств физической подготовки, ежедневные индивидуальные занятия учащихся.

Практические занятия: легкая атлетика – бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий; подвижные и спортивные игры; гимнастика, элементы акробатики (упражнения на гимнастических снарядах – брусья, перекладина, гимнастическая стенка, бревно, опорные прыжки, лазание по канату, кувырки, перекаты, стойки и т.д.); плавание; скалолазание (зацепки, их использование; самостраховка, индивидуальное лазание).

5.2. Специальная физическая подготовка - СФП (влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность).

Роль и значение СФП для роста мастерства туристов-многоборцев. Место СФП в процессе тренировки, характеристика и методика развития физических и специальных качеств – выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход.

Практические занятия: выносливость – бег 2-2,5 км (различный темп, скорость, продолжительность, смешанное передвижение); быстрота – бег 30,60 м, бег со сменой направлений, с остановками, приседания, прыжки, лазание по канату, веревке на скорость; ловкость – упражнения на гимнастических снарядах, упражнения на равновесие (на бревне, качающемся бревне), элементы скалолазания: сила – подтягивания, отжимания, поднятие туловища, приседания на одной-двух ногах, перетягивание каната; гибкость – наклоны, парные упражнения.

5.3. Тестирование (проводится в конце каждого полугодия).

Бег 2000 м – 14 мин.(ю); 15 мин.(д).

Прыжок в длину с места – 180 см(ю) 160 см (д).

Бег 100 м – 15.00 сек; 16 сек.(д).

Подтягивание – 8 р. (ю);

Отжимания – 19 р. (д).

Вязание туристских узлов – 5 мин.(бузлов).

6. Организация и проведение походов, экскурсий.

6.1. Подготовка к походу: организация турбыта, питание в походе, правила движения, должности в походе.

Изучение района похода, подготовка личного снаряжения; выбор места привала, ночевки – основные требования, правила поведения в палатке; правила разведения костра, типы костров, правила работы, обращения с топором, пилой, костром, меры безопасности; организация питания, составление меню, список продуктов, фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаках, питьевой режим, приготовление пищи на костре. Должности в группе: постоянные – командир, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф; временные – дежурный по кухне.

Передвижение в колонне, режим движения, правила передвижения по различным участкам маршрута.

6.2. Экскурсии и походы выходного дня.

История, культура, природа родного края, экскурсионные объекты: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места, музеи.

Практические занятия: знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников, разработка плана организации экскурсий. Экскурсии в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3. Подведение итогов похода, экскурсии.

Обсуждение итогов похода, экскурсии, составление отчетов, подготовка фотографий, оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт, сдача инвентаря.

6.4. Краеведение.

Список литературы для педагога:

1. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М. Физкультура и спорт, 1989
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
4. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
5. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо - туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
7. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму. – М. Физкультура и спорт, 1990
8. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды, М.: «Профиздат», 1986
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДНТУиК, 2000.
11. Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
13. Куликов В.М., Константинов В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1999
14. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.). - М.: Физкультура и спорт, 1987
15. Болдырев С., Жмуров В., Косарев Е. Сложные туристские походы. – М.: Физкультура и спорт, 1959
16. Туристские спортивные маршруты (Сост. Попчиков В.Ю.). - Профиздат, 1989
17. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996
18. Шальков Ю.Л., Здоровье туриста. - М. :Физкультура и спорт, 1987
19. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985
20. Школа альпинизма. Начальная подготовка.(Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В.) – М.: Физкультура и спорт, 1989

Список литературы для детей:

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М. Физкультура и спорт, 1989
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986 5.
5. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.). - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Шальков Ю.Л., Здоровье туриста. - М. :Физкультура и спорт, 1987

В данном документе пронумеровано,
проиндексировано и скреплено печатью

У / [подпись]



Директор МБУДУ ТКС «Киммерия»
[подпись] Л.В.Юзефович

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Управление образования Администрации города Керчь
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчь Республики Крым
«Турнетско – краеведческий центр «Киммерия»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»
(1 год обучения)

Короленко Н.В.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»

на заседании Педагогического
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»



Протокол № 2 от 09.09.2020 г.

Директор

Л.В. Юзефович

Керчь

2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные путешественники» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Туристско-краеведческая деятельность, как педагогическая система, предоставляет широкие возможности для самореализации современного ребёнка. Туризм и краеведение – особая форма деятельности, связанная с формированием у детей правил самостоятельного безопасного поведения в быту и в природе, основных правил «выживания» в экстремальных ситуациях.

Программа «Юные путешественники» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы: развитие познавательной и физической активности учащихся средствами туризма и краеведения, приобщение учащихся к здоровому образу жизни

Программа предполагает решение **основных задач:**

Личностные:

- - формировать стремление к здоровому образу жизни
- - способствовать воспитанию чувства общности с природой, бережного отношения к ней; разумного использования её даров для закаливания организма;
- - развивать чувство ответственности и товарищества, необходимые в туристской группе;

Метапредметные:

- - развивать умение ориентироваться в жизни своего города,
- - формировать положительный социальный опыт;
- - развивать потребность в активной познавательной деятельности;
- - учить действовать самостоятельно, развивая под руководством взрослых свои способности в процессе освоения местного краеведческого материала;

Образовательные:

- - формировать начальные знания о родном крае;
- - сформировать начальные знания о туризме, туристском быте, научить их применять на прогулках, экскурсиях;
- - научить элементам оказания первой помощи;
- - научить элементам ориентирования и поисково-исследовательской деятельности;
- - формировать устойчивую потребность соблюдения правил безопасного поведения в любых ситуациях.

Актуальность программы «Юные путешественники» заключается в том, что работа по ней является одним из путей формирования основ безопасности в начальном школьном возрасте, с учётом возможностей развития ребёнка и его собственного жизненного опыта. Программа составлена на основе программ дополнительного образования детей: «Оздоровительно-познавательный туризм», выпуск 4 (Смирнов Д.В.), «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», авторы А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, «Азбука туризма» (Кощева В.И.).

Отличительные особенности и новизна программы «Юные путешественники» заключаются в построении тематических разделов, где основы безопасности рассматриваются через туристский и краеведческий аспект, так как тесно связаны с родным краем и возможностью его познавать посредством совершения прогулок и экскурсий. Программа не имеет узкоспециализированной направленности. Обучающиеся занимаются всеми доступными видами туризма, исследовательской деятельностью, совершенствуют уровень своего мастерства. Отсюда следует возможность проведения занятий с группой школьников разного возраста.

Возраст учащихся: Программа рассчитана на учащихся 7-14 лет, проявляющих интерес к туризму и краеведению, и предполагает учёт психофизиологических особенностей учащихся, их интересов в выборе различных видов деятельности.

Сроки реализации программы – 2 года.

Режим занятий: 144 учебных часов в год, 4 учебных часа в неделю; продолжительность учебного часа занятия – 45 минут. Педагогом самостоятельно устанавливается одна из схем проведения занятий в неделю:

- 1) два занятия по два академических часа;
- 2) одно четырехчасовое занятие.

Количественный состав группы – 15-20 человек. Занятия проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса: на занятиях используются различные формы и методы, которые, не уменьшая значимости словесных форм работы, основную часть отводят практике: сюжетно-ролевым играм, различным творческим конкурсам, соревнованиям, тематическим прогулкам и экскурсиям, подвижным играм на воздухе. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатев, О. И. Мотков) и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности.

Руководитель учебной группы должен иметь опыт участия в туристских походах и путешествиях. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Образовательные технологии, используемые при реализации программы: личностно-ориентированного метода; технология развивающего обучения; здоровьесберегающие технологии; технология дифференцированного обучения; технология развития критического мышления; информационные технологии; игровые технологии; педагогика сотрудничества; технология интегрированного обучения.

Основные принципы, положенные в основу реализации программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и учащегося;
- принцип научности, предполагающий отбор материала из научных источников, проверенных практикой;
- принцип систематичности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе (накапливая запас знаний, учащиеся могут применять их на практике).

Программа объединения «Юные путешественники» - комплексная образовательно-оздоровительная программа туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает использование межпредметных связей с историей, географией, биологией, литературой, уроками физического воспитания и основ жизнедеятельности. В ходе освоения программы учащиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы объединения.

Набор в объединение «Юные путешественники» осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Контроль эффективности занятий проводится на протяжении учебного года. На начальном уровне это повторение, опрашивание, тестирование. После изучения определенного блока тем проводятся контрольные зачетные работы как теоретического, так и практического плана. В конце каждого полугодия проводятся итоговые (аттестационные) занятия; по окончании учебного года за рамками учебных часов проводятся походы, тематические экскурсии по отдельному плану.

Формы контроля по освоению программы:

- проверка знаний обучающихся через опросы, викторины, тестовые задания, анкетирование по окончании изучения каждой темы.
- учебные соревнования в группе;
- топографические диктанты;
- вязка туристских узлов на скорость;

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	4	2	2	опрос, рисование
1.1	Что такое путешествия, туризм и краеведение, их роль в жизни человека	2	1	1	
1.2	Правила безопасности, почему их нужно соблюдать	2	1	1	
2	Азбука туриста-путешественника	52	17	35	опрос, тестирование, выполнение практических заданий, учебные соревнования
2.1	Кто такие туристы	2	1	1	
2.2	Безопасность на занятиях и в походе. Правила движения группы	4	2	2	
2.3	Туристское снаряжение, каким оно бывает	4	2	2	
2.4	Туристские должности в группе	2	1	1	
2.5	Организация туристского быта	4	2	2	
2.6	Питание и питьевой режим в туристском походе и на туристской прогулке	2	1	1	
2.7	Туристские узлы, их назначение	9	1	8	
2.8	Преодоление естественных препятствий в туристском походе	9	1	8	
2.9.	Компас, его устройство и назначение	3	1	2	
2.10	План местности, топографические знаки.	3	1	2	
2.11	Здоровье и личная гигиена путешественников	3	1	2	
2.12	Туристская аптечка, её состав, хранение и использование	3	1	2	
2.13	Основы оказания первой помощи	4	2	2	
3	Краеведение	62	10	52	опрос, тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение, викторины
3.1	Родной микрорайон, его улицы и достопримечательности	4	1	3	
3.2	Родной город, его символы и история	4	1	3	
3.3	Родной край, его символы и история	4	1	3	
3.4	Растительный мир родного края	4	1	3	
3.5	Животный мир родного края	4	1	3	
3.6	Красная книга родного края	4	1	3	
3.7	Возможные опасности, которые могут встретиться путешественникам по родному краю и как их избежать	4	1	3	
3.8	Общественно-полезная работа по охране природы	2	1	1	
3.9.	Походы выходного дня, тематические экскурсии	32	2	30	
4	Физическая подготовка путешественника	26	4	22	опрос, тестирование, выполнение практических заданий,
4.1	Значение физической подготовки для туриста	2	1	1	
4.2	Режим дня и зарядка	4	1	3	
4.3	Общефизическая подготовка туриста	10	1	9	
4.4	Подвижные игры и игры на воздухе	10	1	9	
Итого:		144	33	111	

Содержание программы

1. Введение

Образовательная задача для учащихся: познакомятся с туризмом, знаменитыми русскими путешественниками, правилами юных туристов.

1.1. Что такое путешествия, туризм и краеведение, их роль в жизни человека

Теория. Что такое путешествие. Первые путешественники, их роль в различных открытиях истории человечества. Понятие «туризм». Туризм как средство познания родного края. Понятие «краеведение».

Практика. Просмотр фрагментов видеофильмов, слайдов, журналов. Рисование на тему «Я – путешественник».

1.2. Правила безопасности, почему их нужно соблюдать

Теория. Дисциплина и соблюдение безопасности – главное правило успешных путешествий. Основные законы и правила поведения юных туристов. Какие опасности могут встретиться путешественникам и как их избежать. Правила поведения юных туристов в общественных местах, транспорте, на воде. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Практика. Просмотр фрагментов видеофильмов о пребывании туристов на природе, в транспорте, в общественных местах и т.п.

2. Азбука туриста-путешественника

Образовательная задача для учащихся: будут знать о правилах безопасного передвижения туристской группы во время прогулок и походов; узнают о туристском снаряжении, требованиях к организации биваков, типах костров; познакомятся с основами безопасности в природной среде; научатся соблюдать правила питания и питьевого режима на прогулке; будут знать о составе аптечки и оказании первой помощи при мелких царапинах, порезах.

2.1. Кто такие туристы.

Теория. Значение туризма для человека и для государства. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Виды туризма (пешеходный, водный, горный, конный, лыжный и так далее). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Практика. Беседа о туризме и о работе кружка. Показ ознакомительного видеофильма.

2.2. Безопасность на занятиях и в походе. Правила движения группы

Теория. Основные правила безопасного поведения юных путешественников на занятиях в помещении и при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Правила поведения в учебных учреждениях, музеях. Техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Основные правила дорожного движения.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практика. Беседы о правилах дорожного движения. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в помещении и на природе во время экскурсий, походов и туристских путешествий. Отработка работы направляющего и замыкающего при движении группы во время прогулки.

2.3. Туристское снаряжение, каким оно бывает

Теория. Понятие о туристском снаряжении, его видах (личное, групповое, специальное). Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение для туристской прогулки. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему. Укладка рюкзака для туристской прогулки, размещение снаряжения в рюкзаке. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время совершения туристской прогулки (похода).

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Походная посуда. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное

Практика. Работа с предметами туристского снаряжения. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения (личной одежды) и уход за ним, установка и сбор палаток. Игры «Что возьмём с собой в поход», «Выбираем снаряжение».

2.4. Туристские должности в группе

Теория. Должности в группе, постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (ответственность, дисциплина, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности командира: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: штурман, заведующий питанием, заведующий снаряжением, краевед, санитар, фотограф, физорг. Временные должности: костровой, дежурный, их обязанности.

Практика. Составление памяток «Обязанности в туристской группе». Выполнение обязанностей по должностям во время прогулок и экскурсий.

2.5. Организация туристского быта

Теория. Правила выбора места для привала и ночлега (бивака). Охрана природы в туристском путешествии или на экскурсии. Уборка места бивака туристской группой. Пищевые отходы.

Основные типы туристских костров: «шалаш», «колодец», «таёжный» и др. Их назначение и применение. Выбор места для костра и его устройство. Правила установки палаток и размещение в них вещей.

Практика. Игра «Выбор места установки палатки в туристском походе».

Игра «Найди ошибки в организации бивака» (по рисунку)

Выкладывание типов костров в учебном кабинете.

2.6. Питание и питьевой режим в туристском походе и на туристской прогулке

Теория. Набор продуктов для прогулки и продукты для похода, почему они должны быть разными. Составление меню и раскладка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика. Игра «Закупаем продукты в поход». Составление меню для прогулки и похода. Заготовка и упаковка продуктов для прогулки и для похода. Соблюдение правил гигиены при выборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии), Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

2.7. Туристские узлы

Теория. История возникновения узлов. Применение узлов в повседневной жизни. Виды и назначение туристских узлов и техника их вязания. Узлы: «проводник», «булинь», «брамшкотовый», «двойной проводник», «штык», «австрийский проводник», «двойной булинь», «стремя», «проводник восьмерка», «встречный», «грейпвайн», схватывающие узлы.

Практика. Вязание туристских узлов, в том числе на скорость.

2.8. Преодоление естественных препятствий в туристском походе

Теория. Естественные препятствия, встречающиеся на прогулках, в походах (ручьи, кочки, заросли кустарника, овраги и пр.) Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника движения по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Способы преодоления простых естественных препятствий (способом «маятник», по бревну, с помощью жердей).

Практика. Отработка движения группой и индивидуально. Режим движения. Отработка техники преодоления препятствий с использованием специального снаряжения (бревна, жердей, верёвки-маятника, страховочного снаряжения)

2.9. Компас, его устройство и назначение

Теория. Понятие «Компас». История и устройство компаса, виды компасов. Зачем нужен компас. Как определить, где находится север с помощью компаса.

Практика. Отработка определения сторон горизонта на местности. Игра «Найди клад»

2.10. План местности, топографические знаки.

Теория. Понятия «план» и «карта». Различие между планом и картой местности. Правила составления плана –схемы. Условные топографические знаки. Простейшие условные знаки (здания, деревья, кустарники, лес, луг, болото, дороги, тропинки, ручей, река). Способы изображения на картах.

Практика. Рассматривание образцов различных планов и карт (школы, двора, микрорайона). Упражнения по составлению плана школы, школьного двора с помощью простейших топографических знаков.

2.11. Здоровье туриста, личная гигиена

Теория. Понятие о здоровье и личной гигиене туриста. Гигиена физических упражнений, спорта и труда. Личная гигиена юного туриста на занятиях. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Практика: Подвижная игра-эстафета «Мы выбираем туризм и здоровье!», рисование «Мы за здоровый образ жизни!».

2.12. Туристская аптечка, её состав, хранение и использование

Теория. Состав туристской аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию.

Практика. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка её комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Дидактическая игра «Собери аптечку».

2.13. Основы оказания первой помощи

Теория. Понятие «первая помощь». Правила оказания первой помощи. Главное правило при оказании первой помощи: не навреди! Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке.

Практика. Оказание первой помощи при царапинах, порезах. Обработка ран. Дидактические игры «Помоги товарищу», «В гостях у Айболита».

3. Краеведение

3.1. Родной микрорайон, его улицы и достопримечательности

Теория. Родной дом, улица, микрорайон. Название улиц микрорайона. Достопримечательности микрорайона, интересные объекты.

Практика. Рассказы учащихся о родной улице и родном доме. Рисование на тему «Родной дом» и «Любимая улица».

3.2. Родной город, его символы и история

Теория. Легенды и были о происхождении названия родного города – Керчи. Герб, флаг города. История появления города. Достопримечательности.

Практика. Рассматривание наборов открыток и книг о Керчи, беседа «Родной город», рисование «Моё любимое место в родном городе»

3.3. Родной край, его символы и история

Теория. Родной край. Герб, флаг и гимн Крыма. История появления Крымского полуострова.

Практика. Просмотр учебного фильма о достопримечательностях Крыма.

3.4. Растительный мир родного края

Теория. Знакомство с растительным миром Крымского полуострова. Деревья и кустарники, травянистые растения. Разнообразие хвойных и лиственных пород деревьев. Лекарственные растения края. Съедобные и ядовитые растения.

Практика. Наблюдение за хвойными и лиственными деревьями осенью, зимой, весной, летом. Сообщения учащихся о различных растениях Крымского полуострова. Рассматривание гербариев. Составление гербария, состоящего из растений, произрастающих на пришкольном участке. Дидактическая игра: «Что в лесу растёт?», «Угадай по описанию».

3.5. Животный мир родного края

Теория. Знакомство с животным миром Крымского полуострова. Многообразие животного мира. Представители животного мира по строению и условиям обитания. Среда обитания животных в природе. Повадки, следы, особенности поведения диких животных нашего края, их роль в природе.

Практика. Игра-викторина «Кто в лесу живёт?», дидактические игры: «Чей след?», «Кто где живёт?» Чтение различные сказок и разгадывание загадок о животных.

3.6. Красная книга родного края

Теория. Знакомство с «Красной книгой Крымского полуострова». История её создания. Редкие и охраняемые растения и животные. «Кодекс» туриста по охране природы. Соблюдение правил экологической безопасности во время путешествий.

Практика. Работа с «Красной книгой». Викторина по теме «Животные и растения».

Просмотр иллюстраций о растениях и животных, занесенных в «Красную книгу Крымского полуострова».

3.7. Возможные опасности, которые могут встретиться путешественниках по родному краю и как их избежать

Теория. Климат и природные явления родного края. Как правильно подготовиться к путешествию в разные времена года. Как вести себя во время сильного мороза, ветра, дождя, града, во время грозы и землетрясения. Опасность половодий и наводнений. Чем опасен тонкий лёд на реках зимой. Правила поведения в лесу, горах, у водоёмов. Как вести себя при встрече с дикими животными.

Практика. Беседа о правилах поведения во время различных проявлений природных явлений и ситуаций. Рисование «Калейдоскоп безопасности». Просмотр учебных видео-презентаций.

3.8. Общественно-полезная работа по охране природы

Теория. Понятия «Охрана природы» и «общественно-полезная работа». Беседа «Что могут сделать для охраны природы туристы-путешественники?» Общественно-полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в её улучшении.

Практика. Проведение «экологического десанта» в ближайшей природной среде (уборка в посадках школьного двора, очистка и обустройство родника и так далее).

3.9. Походы выходного дня, тематические экскурсии

Теория. Понятия «поход», «экскурсия», их отличие.

Практика. Проведение тематических экскурсий и походов выходного дня. Наблюдение за сезонными изменениями в жизни растений и животных. Знакомство с разнообразием деревьев, растений, их окраской. Наблюдение за изменением в поведении птиц и животных. Фотографирование, рисование различных объектов наблюдений. Сбор природного материала (листьев, семян, шишек). Проведение игр «С какой ветки эти детки?», «С какого дерева этот лист?», «Летят перелётные птицы», «Кто в какой шубе ходит?».

4. Физическая подготовка путешественника

4.1. Значение физической подготовки для туриста

Теория. Значение физической подготовки для туриста. Значение закаливания организма и укрепления здоровья.

Практика. Слушание песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров» и рисование на тему.

4.2. Режим дня и зарядка

Теория. Понятие «режим дня». Значение режима дня для сохранения здоровья человека. Роль зарядки в физическом развитии юного путешественника, систематичность тренировок. Значение упражнений для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног.

Практика. Составление индивидуального режима дня. Разучивание комплексов утренней зарядки и весёлых физкультурминуток.

4.3. Общая физическая подготовка туриста

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли. Собеседование «В здоровом теле – здоровый дух»

Практика. Разучивание и выполнение упражнений для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения со скакалкой. Упражнения для туловища, для ног. Челночный бег.

4.4. Подвижные игры и игры на воздухе

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры на открытом воздухе.

Ожидаемые результаты реализации программы

Учащиеся должны знать:

- виды туризма и их значение в развитии познавательной и физической активности человека;
- о роли краеведения в обществе;
- правила безопасного поведения в быту;
- правила поведения на занятиях;
- названия улиц, прилегающих к школе;
- названия травянистых растений, произрастающих поблизости;
- деревья и кустарники школьного участка;
- домашних животных;

- правила безопасного поведения в природной среде;
- что такое туристское снаряжение и его виды;
- основные туристские обязанности в походе;
- что такое компас, как им пользоваться;
- как правильно собраться в поход;
- правила личной гигиены, комплекс утренней зарядки;
- основные топографические знаки;
- как выглядят гербы и флаги Крыма и Керчи.

Учащиеся должны уметь:

- рассуждать о понятиях «туризм» и «краеведение», «безопасность»;
- правильно вести себя на занятиях;
- применять правила дорожного движения по дороге из дома в школу и обратно;
- определять травянистые растения микрорайона;
- определять деревья и кустарники, растущие поблизости;
- различать диких и домашних животных;
- вести дневник наблюдений за изменениями в природе;
- выполнять правила поведения на прогулке, экскурсии;
- рисовать простейшую схему местности с помощью топографических знаков;
- уметь определять северную сторону горизонта;
- преодолевать этапы туристской полосы препятствий.
- завязывать 10-12 туристских узлов;
- отличать флаги и гербы Крыма и Керчи;
- выполнять комплексы физических упражнений.

Компетенции и личностные качества, которые будут формироваться и развиваться у учащихся в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций), умение бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать своё рабочее место, умение ориентироваться в стандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о происходящих событиях, вести диалог со сверстниками, умение спокойно отстаивать своё мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты учащихся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- будет формироваться потребность в здоровом образе жизни;
- будет формироваться чувство общности с природой, бережного отношения к ней; будут разумно использовать природные ресурсы для закаливания организма;
- будет развиваться чувство ответственности и товарищества, необходимые для совместной деятельности в туристской группе;

Метапредметные результаты:

- будет формироваться положительный социальный опыт;
- будет развиваться потребность в активной познавательной деятельности;
- будут учиться действовать самостоятельно, будут развиваться (под руководством педагога) способности в процессе освоения местного краеведческого материала;

Предметные результаты:

- сформируются знания о туризме, туристском быте, научатся их применять на прогулках, экскурсиях, в походах выходного дня;
- сформируются начальные знания о родном крае, его истории, символах и природе;
- познакомятся с прилегающими к школе улицами и микрорайоном;
- научатся элементам поисково-исследовательской деятельности.
- будет формироваться устойчивая потребность соблюдения правил безопасного поведения в любых ситуациях.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. М., 2006.
2. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе/ изд. третье. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. 160 с.
3. Байбородова Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах. М.: Просвещение, 2012.
4. Биржаков М. В. Введение в туризм. Спб: Питер, 2002.
5. Болонов Г. П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников: Кн.2. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. М.: Школьная пресса, 2005.
6. Зорин И. В. Энциклопедия туризма: справочник М.: Финансы и статистика, 2003. 368с.
7. Игры на каждый день: Пособие для организаторов развивающего досуга / Авт.-сост.: А.А. Данилков, Н.С. Данилкова.–Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2004. 144 с.
8. Ильин А. А. Большая энциклопедия городского выживания. М: Изд-во Эксмо, 2003. 576 с.
9. Квартальнов, В. А. Туризм: учебник. М.: Финансы и статистика, 2002. 320с.
10. Козлова Ю. В. Туристский клуб школьников: Пособие для М.: Сфера, 2004. – 224 с.
11. Козловская Е. А. Обучение младших школьников безопасному поведению на улицах и дорогах (для педагогов образовательных учреждений, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования). М., 2007.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
13. Куликов В. М. Словарь юного туриста. М.: ЦДЮТ, 2003. 76с.
14. Маринин М. М. Туристские формальности и безопасность в туризме. М.: Финансы и статистика, 2002. 144 с.
15. Ляшенко Е. А. Школа юного краеведа. 3-4 классы: материалы к занятиям. Волгоград: Учитель, 2007. 158с.
16. Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие. М., 2000.
17. Соколова М. В. История туризма. М.: Академия, 2010.
18. Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 276 с.

Список литературы для учащихся

1. Ананьева Е. Растения и животные: вопросы и ответы. М.: ОлмаМедиаГрупп, 2013.
2. Афонькин С. Ю. Ядовитые растения и животные. М.: Тимошка, 2013.
3. Большой атлас природы России. М.: Эгмонт Россия Лтд., 2005. 644с.
4. Джексон Т. Кто есть кто в мире животных: Большая иллюстрированная энциклопедия. М.: Эксмо, 2006. 256 с.
5. Светлова, И. Е. Растения и животные. М.: Эксмо, 2006
6. Спивак К. 777 лучших загадок про животных и растения. Ростов-на Дону.: Владис, 2014.
7. Туристская игротка (игры, конкурсы, викторины). Вып. 4. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. 56 с.
8. Ушакова, О. Д. Загадки о растениях и животных: Справочник школьника. М.: Литера, 2008.
9. Чижевский А. Е. Я познаю мир. Экология. М.: АСТ: Астрель, 2006. 410с.
10. Школьник Ю. К. Растения. Полная энциклопедия. М.: Эксмо, 2003. 256с.
11. Школьник Ю. К. Животные. Полная энциклопедия. М.: Эксмо, 2006. 256с.

В данном документе пропущено,
пропущено и закреплено печатью

с (мест) / мест



Директор МБД ТҚД „Киммер“

[Handwritten signature]

Д.В.Юзефович