

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(2 года обучения)

Шевчук Т.Л.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
«ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЕНО»

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ТКЦ «Киммерия»
Протокол № 2 от 01.09.2020г.
Директор  Л.В. Юзефович



Керчь

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Учебная адаптированная программа по спортивному ориентированию подготовлена на базе программы «Спортивное ориентирование для объединений дополнительного образования детей» (авторы: Ю.В.Лукашов, В.А.Ченцов. Москва, ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.). Программа рассчитана на 2 года и предусматривает обучение учащихся, прошедших два года обучения в объединении «Юные туристы».

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Целью программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепления здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха; - профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

Возраст учащихся 11 – 17 лет.

Режим занятий: 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Количество учащихся: 15-20 человек.

Учебно-тематический план (1-й год обучения)

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
2	Техника безопасности	3		3
3	История спортивного ориентирования	1		1
4	Гигиена спортсмена	2		2
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	2	3
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	2
7	Судейская практика	2		2
8	Общая физическая подготовка	1	19	20
9	Техническая подготовка	2	10	12
11	Тактическая подготовка	2	12	14
12	Контрольные нормативы		3	3
13	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах		16	16
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	1		1
15	Медико-санитарная подготовка и врачебный контроль	2	2	4
16	Топография	10	6	16
17	Специальная физическая подготовка.		8	8
Всего часов в год		29	79	108

Тема 1. Введение (1 час).

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

Тема 2. Техника безопасности (3 час).

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Контрольное время во время соревнований. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Тема 3. История спортивного ориентирования (1 час).

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Тема 4. Гигиена спортсмена (2 часа).

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Режим дня в период соревнований.

Тема 5. Правила соревнований по спортивному ориентированию (3 часа).

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практическая подготовка

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Тема 6. Снаряжение ориентировщика (2 часа).

Компас, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

Особенности одежды при различных погодных условиях.

Практическая подготовка

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема 7. Судейская практика (2 часа).

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья – контролер КП, обязанности судьи – контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Тема 8. Общая физическая подготовка (20 часов).

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка её значение и содержание.

Практическая подготовка

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук для плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Тема 10. Техническая подготовка (12 часов).

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Классификация условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний на карте и на местности. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Чтение горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практическая подготовка

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.

Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Снятие азимута. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Создание простейших планов и схем (школьного двора, участка местности).

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления. Упражнения и тесты на отработку чтения рельефа местности, выбора путей движения в зависимости от растительности и рельефа местности.

Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Специфика

ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Анализ путей движения.

Тема 11. Тактическая подготовка (14 часов).

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Практическая подготовка

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Выбор «нитки» движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции.

Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию.

Тема 12. Контрольные нормативы (3 часа).

Практическая подготовка

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 13. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах (16 часов).

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки ориентировщиков. Положение и техническая информация соревнований по спортивному ориентированию.

Практическая подготовка

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных стартах согласно календарному плану МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Тема 14. Психология и морально-волевая подготовка (1 час).

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Тема 15. Медико-санитарная подготовка и врачебный контроль (4 часа).

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Тема 16. Топография (16 часов).

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Масштаб карты.

Практическая подготовка

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Работа с курвиметром.

Тема 17. Специальная физическая подготовка (8 часов).

Специальная физическая подготовка как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Бег по пересеченной местности. Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

Основные требования к знаниям и умениям

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- виды ориентирования;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
- компас и его устройство;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию;
- производить подсчёт результатов по ориентированию.
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- читать масштаб карт;
- читать и расшифровывать основные топонимы;

Учебно-тематический план (2-й год обучения)

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
2	Техника безопасности	3	1	4
3	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-	1	1	2

	санитарная подготовка			
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	2
5	Снаряжение ориентировщика	1		1
6	Общая физическая подготовка	2	20	22
7	Техническая подготовка	6	14	22
8	Тактическая подготовка	6	12	18
9	Контрольные нормативы		2	2
10	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах	2	16	18
11	Специальная физическая подготовка.	2	10	12
12	Топография		6	6
	Всего часов в году	25	83	108

Тема 1. Введение (1 час).

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Тема 2. Техника безопасности (4 часа).

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Практическая подготовка

Оборудование кострища. Расположение бивака. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки. Поведение в лесу, в общественном транспорте.

Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка(2 часа).

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания. Меры предупреждения переутомления. Спортивные травмы и их предупреждение, врачебный контроль и самоконтроль.

Практическая подготовка

Оказание первой доврачебной помощи. Состав медицинской аптечки и знание применения медикаментов.

Тема 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию (2 часа).

Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

Практическая подготовка

Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы. Спортивное поведение участников соревнований

Тема 5. Снаряжение ориентировщика (1 час).

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Тема 6. Общая физическая подготовка (22 часов).

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практическая подготовка

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Тема 7. Техническая подготовка (22 часа).

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практическая подготовка

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерений расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП.

Уход с КП.

Тема 8. Тактическая подготовка (18 часов).

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практическая подготовка

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша);

Тема 9. Контрольные нормативы (2 часа)

Практическая подготовка

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по ОФП.

Тема 10. Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных стартах (18 часов)

Практическая подготовка

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Тема 11. Специальная физическая подготовка (12 часов).

Специальная физическая подготовка как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Бег по пересеченной местности. Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну

Тема 16. Топография 12. (6 часов).

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Масштаб карты.

Практическая подготовка

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Работа с курвиметром.

Основные требования к знаниям и умениям

Должны

знать:

- правила пожарной безопасности, причины возникновения пожаров.
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.
 - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.
-

Должны уметь:

- оборудовать кострище;
- оказывать первую доврачебную помощь.
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша).
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи – контролёра КП, судей старта и финиша;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учётом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты;
- выполнять приёмы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;

Список литературы

- Акжамов В.Т. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Польмя, 1987 г.
Алехин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФизС, 1983 г.
Богданов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
Васечкин В.И. Справочник по марафону. С.-Петербург, Гиттокрам, 1992 г.
Елин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г.
Елаховский С.Б. Бег с невидимой цели. М.: ФизС, 1973 г.
Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФизС, 1981 г.
Иванов Б.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФизС, 1985 г.
Инцистрем А. В лесу и на опушке. М.: ФизС, 1979 г.
Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
Косстаев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
Константинов Ю.С. Турпестские соревнования из учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
Косылен В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
Королов В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.

В данном документе пронумеровано,
проиндексировано и скреплено печатью

Б. (Иванов) / Мислов

Директор МБУ «ОТКЦ „Киммерия“

Л.В. Юсифович



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»
(начальный уровень, основной уровень)
2 года обучения

Шевчук Т.Л.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРЛНО»
на заседании Педагогического
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»
Протокол № 2 от 04.09.2020 г.
Директор *И.В.Юзефович*



Керчь
2020г.

Пояснительная записка

Пеший 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.

Программа «Пеший 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».

Программа составлена на основе существующих типовых программ для дополнительного образования, учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей» под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, высотник, инструктор, что может стать определяющим фактором в выборе профессии. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка похода (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности. В туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, экологический, эстетический.

Программа направлена на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- Создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- Социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- Обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- Развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- Повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию;
- Обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- Формирование бережного отношения к природе.

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: 10 - 14 лет

Сроки реализации программы: 2 года

Количественный состав: 15-20 человек.

Режим занятий: 108(216) учебных часов в год; по 3(6) 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.

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.

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.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода с разной нагрузкой и количеством дней, участие в соревнованиях разного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

1 год обучения

Обучение проводится преимущественно в виде практических занятий на местности и в помещении. Теоретическая подготовка занимает примерно 25% от общего количества часов. В программе предусмотрено отведение значительного количества часов на общую и специальную физическую подготовку. Учитывая, что туризм и краеведение дополняют и обогащают друг друга, в программу включены вопросы по краеведению, что особенно важно на первых шагах занятий туризмом, а также для участия в туристских слетах.

Итогом подготовки кружковцев является участие в зачетных походах выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1. Общий раздел				
	Комплектование группы, анкетирование. Информация о работе кружка, техника безопасности.	3	-	3
1.1.	История развития туризма. Виды туризма	1	-	1
1.2.	Цель и задачи работы кружка в учебном году.	1	-	1
1.3.	Правила безопасности при проведении тренировок и соревнований	2	-	2
2. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований				
2.1.	Правила безопасности при проведении походов	1	-	1
2.2.	Подготовка похода	2	3(6)	5 (8)
2.3.	Туристское снаряжение.	3	2 (5)	5 (8)
2.4.	Топография и основы ориентирования на местности	2 (4)	6(10)	8(14)
2.5.	Питание в походе.	1 (2)	1 (2)	2 (4)
2.6.	Туристский быт	1(2)	1 (2)	2 (4)
2.7.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь	2(3)	2	4(5)
2.8.	Учебные соревнования по спортивному туризму	2(3)	10(12)	12(15)
2.9.	Основы техники и тактики спортивного туризма.	3 (6)	20 (34)	23(40)
2.10	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	-	8	8
2.11	Проведение туристских походов выходного дня и экскурсий	-	8 (16)	8 (16)
2.12	Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях.	1	2 (4)	3 (5)
3.Физическая подготовка				
3.1.	Общая физическая подготовка туриста	1 (2)	5 (28)	6 (30)
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	1 (4)	6 (30)	7(34)
4. Краеведческая подготовка				
4.1.	Природа, история и культура родного края	1 (4)	2 (7)	3 (11)
4.2.	Туристские возможности родного края	1(2)	1 (2)	2 (4)
4.3.	Итоговые тесты и нормативы	1	1	2
Всего:		30 (47)	78 (169)	108 (216)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Общий раздел

1.1. История развития туризма. Виды туризма. Анкетирование.

Этапы развития туризма. Первые туристские организации в России. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма спортсменов. Виды туризма.

Виды туризма, их особенности.

1.2. Цель и задачи работы кружка в учебном году

Цель, основные направления работы кружка. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований.

1.3. Правила проведения туристских походов с учащимися

"Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью России", виды походов, их продолжительность, протяженность и сложность.

Права и обязанности участников похода. Требования по формированию туристской группы.

2. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований

2.1. Правила безопасности при проведении походов

"Несчастный случай". 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.

2.2. Подготовка похода

Однодневные и многодневные походы. 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.

2.3. Туристское снаряжение

Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение, и его зависимость от сложности похода.

Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению). Подготовка и ремонт снаряжения.

2.4. Топография и основы ориентирования на местности

Понятие о топографии. План и карта, их сходство и различие.

Общее понятие о масштабе карты. Измерения и откладывания расстояний на карте. Работа с компасом.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах.

Рельеф местности. Формы рельефа. Изображение горизонталями типовых форм рельефа на картах. Условные знаки форм рельефа, не изображаются горизонталями на картах. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты.

Способы ориентирования на местности: по компасу, небесными светилами, признакам местных предметов. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Способы ориентирования по карте. Местоопределение. Движение по местности по легенде.

2.5. Питание в 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.

2.6. Туристский быт

Организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды и дров). Последовательность и правила оборудование лагеря. Экологические требования. Типы костров и их назначение. Противопожарная безопасность.

2.7. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь

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.

Медицинская 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.

2.8. Соревнования по спортивному туризму.

Общие положения Регламента проведения соревнований по технике спортивного туризма: классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма: виды соревнований, требования по классу дистанции соревнований, перечень и содержание технических этапов и специальных задач, таблица штрафов.

2.9. Основы техники и тактики спортивного туризма

Понятие о "тактике похода". Линейная, кольцевая и радиальная построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности.

Строй туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег). Виды страховок. Приемы страховок. Преодоление водных преград, способы переправ.

Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработки первоначальных навыков, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, шестам; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоление канавы, ручья, рва.

2.10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

Раздел предусматривает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.11. Проведение туристских походов выходного дня и экскурсий.

Раздел предусматривает проведение 2 однодневных походов (во время осенних и весенних каникул).

2.12. Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях

Анализ действий членов группы после прохождения похода. Отчет о походе и требования по его подготовке. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета. Требования по подготовке технического описания маршрута. Составление отчетов об учебно-тренировочных походах.

Анализ выступления команды на соревнованиях. Необходимость подведения итогов похода и выступления на соревнованиях.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка туриста

Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, несущих основную нагрузку в походе. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятия различными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на различные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, спортивные игры.

3.2. Специальная физическая подготовка туриста

Специальная физическая подготовка как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Бег по пересеченной местности. Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

4. Краеведческая подготовка

4.1. Природа, история и культура родного края

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.

4.2. Туристские возможности родного края

Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии.

Маршруты пешеходных туристских походов по родному краю, разработка нитки маршрутов пешеходных походов. Возможность проведения походов по различным видам туризма по родному краю.

4.3. Итоговые тесты и нормативы

Основные требования к знаниям и умениям юных туристов

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 и правила Регламента проведения соревнований по виду спортивный туризм

- 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 описанием (легендой);

- 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 - шкотовый, брамшкотовый, встречный, встречная восьмерка, проводник, проводник "восьмерка", схватывающий, схватывающий одним концом, проводник одним концом, грейпвайн, двойной проводник, срединный проводник, булинь, двойной булинь, УИАА, 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; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты.

- Вести дневник похода, составлять отчет о походе.

Методы обучения:

1) Словесные методы: рассказ, беседа, дискуссия, лекция.

2) Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, карт, схем.

3) Практические методы: спортивные тренировки, учебные соревнования, основные соревнования, походы, зачетные занятия

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4) Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

2-й год обучения

Учебная программа основного уровня подготовки рассчитана на 108(216) часов. Она предлагается для занятий с детьми, которые уже имеют предварительную подготовку.

На протяжении года проводятся зачеты по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию, а также учебные соревнования по виду спортивный туризм и спортивное ориентирование. Итогом подготовки кружковцев является участие в зачетном степенном 2-3 дневном походе; участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма на дистанции второго класса с выполнением третьего спортивного разряда по спортивному туризму; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 Общий раздел				
1.1.	История развития туризма. Виды туризма.	1	-	1
1.2.	Цель и задачи работы кружка в учебном году.	1	-	1
1.3.	Правила безопасности при проведении соревнований, тренировок, походов.	2	-	2
2. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований				
2.1.	Правила безопасности при проведении походов. Целевой инструктаж.	2	-	2
2.2.	Подготовка похода. Ремонт снаряжения.	2	2(6)	4(8)
2.3.	Питание в походе.	1(2)	1(2)	2(4)
2.4.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	2	2(4)	4(6)
2.5.	Туристский быт.	1	2(4)	3(5)
2.6.	Техника и тактика проведения похода	1(2)	1(4)	2(6)
2.7.	Топография и основы ориентирования на местности.	2(4)	2(4)	4(8)
2.8.	Психологическая подготовка к участию в походе	1	-	1
2.9.	Проведение похода выходного дня, экскурсии.	-	8(20)	8(20)
2.10	Подведение итогов, тестирование, сдача нормативов.	1	-	1
3. Организация и подготовка соревнований				
3.1.	Основы техники и тактики пешеходного туризма	2	12(32)	14(34)
	а) Изучение основных этапов техники пешеходного туризма	1	1(2)	2(3)
	б) Изучение таблицы штрафов для участия в соревнованиях	1(2)	1(4)	2(6)
	в) Тактика пешеходного туризма			
3.2	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	-	4 (12)	4 (12)
3.3	Учебные соревнования по ТПТ на местности.	-	4 (14)	4 (14)
3.4	Топография и основы ориентирования на местности	1 (4)	2 (6)	3 (10)
3.5	Учебные соревнования по спортивному ориентированию	-	3 (6)	3 (6)
3.6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	1 (2)	4 (8)	5 (10)
	Учебные соревнования по спортивному туризму.	-	16(30)	16(30)
3.7	Итоговые тесты и нормативы.	1	1	2
4. Физическая подготовка				
4.1.	Общая физическая подготовка туристов	1	10(16)	11(17)
4.2	Специальная физическая подготовка туриста	1	6	7
Всего:		26 (35)	82 (181)	108 (216)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общий раздел

1.1. История развития туризма в России. Виды туризма.

Традиции туристской организации.

1.2. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году.

Цель, основные направления работы кружка. Ориентировочное календарное планирование на учебный год, определение времени и места проведения занятий, походов, соревнований, экскурсий.

1.3. Правила безопасности при проведении соревнований, тренировок, походов.

Виды походов, их протяженность и сложность.

2. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований

2.1. Правила безопасности при проведении походов. Целевой инструктаж.

Объективные, субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников похода и при его проведении. Правила безопасности в походе, нормы поведения в лесу и на дороге, правила пожарной безопасности. Опасности, зависящие от природных и климатических условий. Инструктаж по технике безопасности. Ядовитые грибы и растения. Дисциплина. Правила купания в походе.

2.2. Подготовка похода. Ремонт снаряжения.

Однодневные, многодневные походы, их отличия. Последовательность подготовки похода – определение цели, разработка маршрута, комплектация группы, изучение района путешествия. Подбор снаряжения, ремонт, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, составление сметы и т.п. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр, оформление маршрутных документов. Проверка укладки рюкзака.

2.3. Питание в походе.

Составление раскладки продуктов. Рацион питания, меню в зависимости от возраста участников, сложности похода, времени года, района путешествия. Режим питания, примерный перечень продуктов питания в походе. Упаковка для транспортировки и хранения продуктов. Водно-солевой режим приготовления пищи в условиях похода, использование даров природы.

2.4. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Медицинская помощь при потертостях и мозолях, ожогах, тепловом и солнечном ударах, остром заболевании брюшины, обмороке, простуде, порезах, растяжениях, переломах и вывихах, укусах змей, насекомых, животных. Походная аптечка, транспортировка пострадавшего, правила личной гигиены. Гигиена одежды, обуви, снаряжения, питания и водно-солевой режим.

Заболевания, которые чаще встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

2.5. Туристский быт.

Туристский быт, организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды и дров). Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Типы костров и их назначение. Противопожарная безопасность. Распределение обязанностей на начальной стадии подготовки похода (кто что делает по лагерю).

2.6. Техника и тактика проведения похода.

Линейное, кольцевое и радиальное построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов, определение способов вариантов преодоления сложных участков местности, разведка пути, режим дня. Понятие о «тактике похода». Движение тропами, движение по песку, болоту, склонам (трава, осыпь, снег). Строй туристской группы, шаг, интервал. Виды страховок, приемы страховок, преодоление водных преград, способы переправы. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработка первоначальных навыков преодоления водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, по навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам с шестами; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоления канав, ручья, рва.

2.7. Топография и основы ориентирования на местности.

Понятие о топографии, значение карт в разных областях: хозяйстве, военном деле, туризме. Планы и карты, их подобие и отличие, понятие масштаб карты, виды масштаба и их использование, условные топографические знаки. Виды условных знаков: масштабные, без масштаба, пояснительные. Понятие «рельеф местности». Способы определения наклона склона, изображение рельефа горизонталями, отметки высот. Ориентирование по туристской маркировке – система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки туристских маршрутов. Изучение карт разного масштаба определенной местности для построения маршрута похода. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Измерение и откладывание расстояния на карте. Общее понятие о масштабе карты. Рельеф местности, формы рельефа. Способы ориентирования на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Способы ориентирования местоопределения движения по местности, по легенде.

2.8. Психологическая подготовка к участию в походе.

Психологические особенности участников похода, их совместимость, толерантность, наличие в группе лидера. Проведение тестов. Которые определяют творческие способности и индивидуальные черты характера кружковцев. Формирование дееспособного, дружного коллектива. Познавательные и личные качества кружковцев в условиях похода и подготовки к нему.

2.9. Проведение похода выходного дня.

По графику работы кружка.

2.10. Проведение похода (3 дня)

По графику работы кружка

2.11. Подведение итогов похода.

В воспитании грамотных, культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Важно после каждого удачно проведенного похода дать высказаться участникам. Каждый участник должен высказать свое мнение о товарищах. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

1. Что понравилось и не понравилось в походе?
2. Было ли трудно в походе, когда?
3. Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
4. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями: командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, фотограф, медик, летописец и другие «должностные лица»?
5. Кто показал себя настоящим туристом?
6. Кого бы ты взял с собой в новый, трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
7. Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

3. Организация и подготовка соревнований

3.1. Основы техники и тактики пешеходного туризма

Выработка навыков преодоления естественных препятствий: переправа через реку вброд с использованием перил (самонаведение), переправа через реку, овраг, по бревну (самонаведение без укладки бревна), переправа через реку по навесной переправе (самонаведение), крутонаклонная переправа, траверс склона (самонаведение), спуск по вертикальным перилам (самонаведение), подъем по легким скалам, преодоление болота по жердям.

а) Изучение основных этапов техники пешеходного туризма.

Понятие о "тактике похода". Линейная, кольцевая и радиальная построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности. Строй туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег). Виды страховок. Приемы страховок. Преодоление водных преград, способы переправ. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработка навыков самонаведения, преодоления водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, шестам; спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил; преодоление канавы, ручья, рва.

б) Изучение таблицы штрафов для участия в соревнованиях

в) Тактика пешеходного туризма.

Тактика пешеходного туризма: проработка вопросов тактики, индивидуальная тактическая подготовка участника поездки, принципы экономии сил, рациональности движения и способа преодоления естественных препятствий. Особенности пешеходных походов в межсезонье. Требования к снаряжению. Подведение итогов дня, разработка плана действий на следующий день, учет реальной ситуации и состояния группы. Ритм движения, расстояние переходов, изменение направляющих и замыкающих. Ходовой распорядок дня. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий и других местных факторов. Действие группы в экстремальных условиях. Коррекция маршрута и графика похода в соответствии с обстоятельствами. Тактические приемы преодоления отдельных этапов дистанции на соревнованиях по технике пешеходного

туризма (различного вида переправ, форм скального рельефа, заболоченных участков и т.п.) Заявка по тактике на соревнованиях.

3.2. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.

3.3. Учебные соревнования по ТПТ на местности.

3.4. Топография и основы ориентирования на местности.

Понятие о топографии, значение карт в разных областях: хозяйстве, военном деле, туризме. Планы и карты, их подобие и отличие, понятие масштаб карты, виды масштаба и их использование, условные топографические знаки. Виды условных знаков: масштабные, без масштаба, пояснительные. Понятие «рельеф местности». Способы определения наклона склона, изображение рельефа горизонталями, отметки высот. Ориентирование по туристской маркировке – система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки туристских маршрутов. Изучение карт разного масштаба определенной местности для построения маршрута похода. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Измерение и откладывание расстояния на карте. Общее понятие о масштабе карты. Рельеф местности, формы рельефа. Способы ориентирования на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Способы ориентирования местоопределения движения по местности, по легенде.

3.5. Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

Перед соревнованиями по СО – подготовка на местности.

3.6. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию: виды соревнований, виды старта, требования к участникам соревнования, порядок проведения соревнований по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, определение результатов. Возрастные группы участников соревнований, знаки, обозначения, дистанции на карте: старт, финиш, контрольный пункт, маркированный участок, запрещенный для бега район и т.д. Виды и особенности ориентирования на дистанции «кросс-похода». Снаряжение спортсмена-ориентировщика (компас, карта, часы, одежда). Спортивное ориентирование как вид спорта (общие сведения). Отличие карт спортивного ориентирования от топографических. Условные знаки на спортивных картах.

3.6 Учебные соревнования по спортивному туризму.

По предварительным условиям соревнований.

3.7. Подведение итогов выступления на соревнованиях.

4 Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка туристов

Требования к физическому состоянию туристов. Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у туристов качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Физ. подготовка как фактор предупреждения и профилактики заболеваний, травм, несчастных случаев. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность. Упражнения для различных групп мышц, несущих основную нагрузку в походе и на соревнованиях. Волейбол, игры с мячом, эстафеты.

4.2. Специальная физическая подготовка туриста.

Отработка основных двигательных действий в соответствии с видом туризма. Специальные упражнения на всех этапах тренировки (подготовительный, основной, заключительный). Бег по пересеченной местности, бег с препятствиями, марш-броски, прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, преодоление зарослей, буреломов.

5. Краеведческая подготовка

5.1. Природа, история и культура родного края.

Экскурсии в музеи, на раскопки античных городов, к памятникам боевой славы, патриотическое воспитание кружковцев.

5.2. Туристские возможности родного края.

Маршруты пешеходных туристских походов по Крыму, нитки маршрутов пешеходных походов. Экскурсии к природным памятникам Крыма.

Основные требования к знаниям кружковцев:

- Правила обеспечения безопасности участников соревнований, походов.
- Основы индивидуальной и групповой тактики действий участников похода на маршруте и в подготовительный период.

- Требования к специальному снаряжению, правила его применения.
- Особенности ориентировки в различных природных условиях.
- Основные приложения Правил проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью России.
- Основные положения Правил соревнований по технике пешеходного туризма и Правил соревнований по спортивному ориентированию.
- Виды спортивного ориентирования, их особенности.
- Методику организации рационального, сбалансированного питания в походе.
- Особенности безопасной организации привалов и ночлегов в различных погодных условиях.
- Основные формы и направления краеведческой работы.

Учащиеся должны уметь:

- Измерять расстояние на местности и определять высоту отдельных объектов.
- Пользоваться различным картографическим материалом для детальной разработки маршрута путешествия, а также в походе при прохождении маршрута определять наилучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию (в заданном направлении и по выбору).
- Составлять сбалансированное меню питания в походе.
- Разрабатывать тактику преодоления различных естественных препятствий в походе и на соревнованиях.
- Приводить способы преодоления препятствий с обеспечением страхования и самостраховки участников.
- Двигаться по зарослям, буреломам, болотам, легким скальным участкам.
- Пользоваться специальным личным и групповым снаряжением.
- Преодолевать различные естественные препятствия на заранее полностью оборудованных трассах и с самостоятельным наведением средств преодоления.
- Оказывать доврачебную помощь пострадавшему при организации транспортировки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебrenиков АВ.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. *Баленко СВ.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
6. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
7. *Березина Н., Лисс О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
8. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
10. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996
11. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
12. *Выживание в экстремальных условиях.* — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
13. *Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев.* Минск: 000 «Лазурак», 1996
14. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
15. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
16. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.. 17..
18. *Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л.* дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976. 19.
20. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
21. *Зорина ТГ.* Школьникам о лесе. — М.: «Лесная промышленность», 1971
22. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
23. *Кодыш ЭП., Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
24. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
25. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
26. *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
27. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
28. *Куликов В.М.* Походная туристская игротека. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

29. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
30. Куликов БМ., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов АС. Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999
33. Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004..
35. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М.: ФСОРФ, 1997
36. . Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
37. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.
- 38.. Параметры риска / Сост. Репин Л. — М.: «Молодая гвардия», 1987.
- 39.. Попчиковский ВЮ. Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987.
40. . Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 41.. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
42. Рыжавский Л. Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. 43.
44. Самодельное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС, 1986.
45. .Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950
46. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 198
47. . Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987
48. Тыкул ВИ. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990
49. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 199650.
51. Федоров Ф.В. дикорастущие пищевые растения. — Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1989
52. .Шибеев А.В. В горах—М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
53. Шибеев АВ. Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
54. Школа Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1983. альпинизма. — М.: ФиС, 1989
55. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
56. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
57. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983 год.
58. Алешин В.М., Серебрянники А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
59. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
60. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
61. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998
62. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: “Недра”, 1983.
63. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
64. Захаров П.П. Инструктор альпинизма. -М.: «Ф и С», 1988. 65. 66..
67. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М.: «Ф и С», 1989.
68. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
69. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
70. Легенды КП (описание символов) – К.: 2001
71. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:, 1981
72. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.:, 1981.
73. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.

В данном документе пронумеровано,
прислужено и скреплено печатью

7 / семь / листов

Директор МБУДО ТКЦ «Киммерия»
Л.В. Юзефович
Л.В. Юзефович



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 «СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»
Срок реализации: 2 года. Возраст детей: 9- 14 лет

Шевчук Т.Л.,

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493; письмом Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении"; письмом Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации"; письмом Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении"; Государственной программой развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы.

Программа «*Спортивно - оздоровительный туризм*» (СОТ) объединяет в себе физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, органично включающая обучение, воспитание, социальную адаптацию ребенка в окружающей среде, развитие его личности, самовоспитание, самореализацию и оздоровление. Вместе с тем программа направлена на развитие, углубление и закрепление общего школьного образования по основам здоровья, биологии, географии и экологическим знаниям согласно программе курса. По форме организации может быть *кружковой, клубной, общедоступной*. Временной режим освоения – вариативный (от «начального» годового до полного освоения программы в течение двух лет).

Актуальность. Высокая интенсивность школьного обучения и недостаточная двигательная активность приводят к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности. Проблема физического (соматического) здоровья детей всегда волновала родителей и учителей, но в настоящее время она еще больше усугубилась в связи с увеличением учебной нагрузки, ухудшением факторов окружающей среды, питания и др.

Школьники, относящиеся ко второй и тем более третьей группам здоровья, нуждаются в комплексе оздоровительных мероприятий, своевременное проведение которых обладает большой эффективностью в предупреждении развития хронической патологии в детском возрасте.

Данная программа позволяет повысить адаптационные резервы организма учащихся за счет комплекса оздоровительных мероприятий, ведущим которых является активизация двигательного режима, а так же закаливание естественными факторами природы, рациональный режим дня.

«Активный отдых в форме туризма – это чудеснейшее лекарство для умственно уставшего человека, для его центральной нервной системы, сердца, легких», - писал известный ученый И. М. Саркизов-Серазини. Пожалуй, ни один другой метод лечения не может дать такого тесного общения с природой, такого полного использования лечебных факторов гор и леса, как *ближний туризм*.

Новизна программы. Программа выполняет важную социальную функцию, помогая детям через активное познание окружающего мира войти в новые современные социально-экономические отношения, преодолевая негативные проявления, сформировать опыт здорового образа жизни. Социальная направленность программы - в формировании у детей разумных взаимоотношений человека с социумом и природой, а также в широкой начальной профессиональной ориентированности.

Педагогическая целесообразность. Программа «*Спортивно-оздоровительный туризм*» для кружков туристического отдела дополнительного образования, способствует реально и сознательно достигать успеха в улучшении своего здоровья при ее применении. Она должна заинтересовать детей и их родителей, а так же учителей посмотреть на туризм со стороны оздоровления и познания окружающего их мира.

Инновационный подход к организации процесса познания ребенком окружающего мира, природы, людей в добровольной досуговой туристско-краеведческой деятельности, ее специфических формах (поход, экспедиция, экскурсия, прогулка, путешествие и др.) предусматривает:

- "цикловое", комплексное, непрерывное построение деятельности детского объединения, постепенно усложняющейся с учетом возраста детей, особенностей членов группы, специфики основной направленности содержания;

- освоение окружающего мира: а) по гносеологической спирали: от "родного гнезда" - семьи, школы к родному городу, краю, стране; б) от созерцания окружающего мира к изучению с элементами исследования, исследованию; в) комплексное освоение природы, истории, культуры, экономики региона путешествия в их взаимосвязях с постепенным углубленным изучением - исследованием конкретного направления поиска;

- экологизацию всех направлений, видов, форм туристско-краеведческой деятельности детских объединений (постоянных и временных).

Общественно-полезная направленность данной программы придает процессу воспитания особую личностно-нравственную ценность.

Во время туристско-оздоровительных мероприятий (игр на свежем воздухе, походов) значительно более эффективными возможностями располагает педагог - руководитель туристского похода для дифференцированного личностно ориентированного дополнительного образования детей, эмоционально - личностного воздействия на их внутренний мир в реальных условиях походной среды.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы - создание условий для воспитания физически здоровой, социально-адаптированной, всесторонне развитой личности обучающегося с развитой мотивацией к познанию и творчеству.

Цель образовательной деятельности реализуется через *комплекс задач*:

- формирование потребностей здорового образа жизни;
- обогащение духовного мира и жизненного опыта ребенка - важного средства его развития;
- выявление и развитие "Я" в каждом ребенке;
- обогащение и практическое закрепление базовых знаний, умений, навыков, приобретенных в школе, дошкольном учреждении;
- создание условий для профессионального самоопределения личности;
- развитие внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Основное содержание образовательной туристско-краеведческой деятельности - окружающий ребенка мир во всем его многообразии.

Основные формы познания мира - путешествия (прогулки, экскурсии, экспедиции, походы).

Организация учебно-тренировочного процесса

Занятия состоят из двух частей: информационно-познавательной и оздоровительно-двигательной. Лучше двигаться на свежем воздухе, где само по себе стройное сочетание пространства, цвета, звука действует оздоровляющее на человека.

Значительное место занимают разнообразные игры, так как игра для детей наиболее доступный вид деятельности. Активизации обучения способствует широкое использование тематических фильмов, слайдов. Среди других форм и методов воспитательной работы предусмотрено тестирование, анкетирование, исследовательская работа. Большое значение имеет проведение занятий в естественных условиях во время экскурсий, походов.

Поэтапная реализация программы определенной ступени – своеобразный проект обучения, воспитания, оздоровления детей; их социальной адаптации к современным условиям в туристско-краеведческой деятельности. Программа имеет 3 ступени:

1 ступень — *начальная подготовка* - формирование потребностей здорового образа жизни, общефизическая подготовка, комплекс туристских знаний, умений, //проходят все желающие научиться//;

2 ступень — *блок совершенствования* - общефизическая и специальная подготовка, самоконтроль, участие в соревнованиях, туристско-краеведческая деятельность//постигают те, кто почувствовал интерес и те, кто поставил перед собой цель добиться определенного результата//

3 ступень — *мастер-класс* знания, умения, навыки туриста-организатора, пропагандиста здорового образа жизни («комплекс позиции, поступка, поведения»), общая физическая и специальная тактико-техническая подготовка, судейская практика //его участники не только участвуют в соревнованиях, но становятся их призерами//.

Ступени не соответствуют годам обучения. Так, обучение 1-ой начальной ступени может длиться до двух лет в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, от частоты посещения им учебных занятий. В то же время, одаренный ребенок уже к концу 1-го года обучения может заниматься по программе *«мастер-класса»*

Существенной особенностью данной программы является значительное преобладание практической части, так как в собственной деятельности школьник лучше осваивает программу.

Возраст детей. Программа *основного уровня* рассчитана на подростков 9-14 лет (учащихся 4-9-х классов).

Для результативной работы необходимо, чтобы основная группа делилась на подгруппы, что позволит:

- проводить занятия в кабинете при отсутствии спортзала;
- обеспечить каждому ребенку индивидуальный подход, что позволит ему открыться и чувствовать себя комфортно.
- повысить технику безопасности во время путешествия и передвижения в общественном транспорте;
- обеспечить каждого кружковца всем необходимым снаряжением для проведения практических занятий и проживания в походных условиях;

Сроки реализации. Временной режим освоения – вариативный (от «начального» годового до полного освоения программы в течение двух лет). Программа реализуется в течение учебного года, а также в каникулярное время (в условиях походов, экспедиций, летних городских лагерей и площадок).

Шаг за шагом, последовательно, через практические разнообразные формы работы (экскурсия, слет, соревнование, конкурсы, игры, викторины; систему освоения детьми конкретных заданий, поручений (туристских, краеведческих должностей); ознакомление с правилами, законами туриста («Кодекс юного туриста»)) подросток в коллективе сверстников познает смысл, значение туризма, открывает его привлекательность для себя.

Основные формы обучения: учебно-тренировочные занятия на природе, стадионах; прогулки, экскурсии, игры, смотры, конкурсы, соревнования; работа «малых» групп; индивидуальная работа по туристско-краеведческим должностям, а также факультативные занятия по усмотрению руководителя.

Лекции и семинарские занятия информационного характера имеют особое значение, они дают необходимые знания, формируют представления, расширяют кругозор. Теоретические занятия проводятся один или два раза в неделю в зависимости от возраста и учебно-тематического плана. В зависимости от возрастных особенностей тема лекции от года к году может повторяться, но ее содержание будет носить более глубокий, усложненный характер. Информативный материал должен быть небольшим по объему, увлекательным, рассчитанным на постепенное усвоение детьми.

Практические работы направлены на закрепление теоретического материала. Они предусматривают работу с туристско-краеведческим снаряжением и оборудованием: картой, компасом, веревками, рюкзаком, палаткой и т.д. Могут проводиться как в помещении, так и на природе в зависимости от учебно-тематического плана и погодных условий и так же усложняться от года к году.

Технические тренировки необходимы для освоения техники разных видов туризма. Они должны быть организованы с учетом техники безопасности, возрастных особенностей обучающихся и соблюдением учебно-тематического плана. Технические тренировки могут проводиться в группе и индивидуально, они дают возможность взаимного обучения и анализа собственных действий. Тренировки могут быть организованы в виде соревнований на время и качество. Старшеклассники (ребята 3-степени обучения) могут вести тренировочные упражнения с «новичками», развивая навыки преемственности.

Практические работы на местности предусматривают участие обучающихся в массовых туристско-краеведческих делах: слетах, играх, первенствах. Для ребят это возможность проявить свои знания, умения и навыки как лично, так в команде. Соревнования воспитывают чувство ответственности, «чувство локтя», то есть видеть не только себя, но и весь коллектив, умения оценить свои возможности, поделиться своим опытом и поучиться у других, развивают коммуникативные навыки.

Особое место занимают такие формы как комплексный поход или комплексная экспедиция. Они закрепляют весь курс умений и навыков, дают возможность отработать и закрепить определенные туристско-краеведческие должности, раскрывают особенности каждого ребенка, формируют коллектив.

Режим занятий: Учебная программа рассчитана на 108 часов в год (3 часа в неделю).

Исходя из времени года и погодно - климатических условий, можно самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. В каникулярное время, как правило, можно увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде (проведение экскурсий и походов выходного дня).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
	Комплектование группы			6
	1. Введение	2	2	4
1.1	Вводное занятие		1	1
1.2	Виды и формы туризма. Портфолио туриста.		1	1
2	Спортивно-туристская подготовка	59	11	70
2.1	Базовая туристская подготовка	9	4	13
2.2	Топография и ориентирование	8	4	12
2.3	Техника и тактика движения и преодоления препятствий. Стратегия и тактика похода	6	3	9
2.4	Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования	36	-	36
3	Эколого-краеведческая подготовка	7	5	12
3.1	Краеведение	4	4	8
3.2	Основы экологической культуры	3	1	4
4	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	19	2	21
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	17	1	18
4.2	Безопасность путешествия	2	1	3
5	Подведение итогов занятий	1	-	1
5.1	Подведение итогов.	1	-	1
	ИТОГО за период обучения:	88	20	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование. Правила поведения детей во время практических занятий и соревнований. Обязанности и права участников походов, экспедиций и экскурсий.

Тема 1.2. Виды и формы туризма. Портфолио туриста

Понятие о туризме, краеведении и экологии. Чем привлекателен туризм? Виды и формы туризма. Туристские возможности России и Крыма. Портфолио туриста.

Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка

Тема 2.1. Базовая туристская подготовка

Определение цели и задачи похода. Изучение района путешествия. Оформление маршрутной документации. Туристские должности в походе. Роль командира туристской группы в организации самоуправления. Врачебный контроль и самоконтроль. Снаряжение: назначение, подбор, подготовка, эксплуатация, уход, ремонт, хранение. Питание в туристском путешествии: меню, рацион, набор продуктов. Хранение продуктов в походных условиях. Укладка рюкзака. Привал. Ночлег. Днёвка. Базовый лагерь. Требования к месту привалов. Требования к постановке и снятию лагеря. Порядок организации работы дежурной бригады. Приём и сдача дежурства. Структура и содержание отчета о походе. Подведение итогов путешествия.

Практические занятия: разработка маршрута похода; составление перечня индивидуального и группового снаряжения; ремонт снаряжения; укладка рюкзаков; организация привала; составление меню для похода; приготовление еды в походных условиях - использование даров природы; организация бивака; выбор места для лагеря; установка палаток; разжигание костров разного типа.

Тема 2.2. Топография и ориентирование.

Понятия «схема и карта местности», «чтение карты», «привязка», «легенда». Карта топографическая и спортивная. Топографические и условные знаки спортивных карт. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Формы рельефа. Масштаб. Внемасштабный объект. Стороны горизонта: основные и промежуточные. Ориентирование. Способы ориентирования на местности при помощи характерных признаков местных предметов и природных явлений. Компас и его устройство, правила работы с компасом. Понятие «азимут». Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: топографический диктант; чтение рельефа по карте; работа с картами различного масштаба; походный эталон; перевод масштаба, измерение расстояний по карте с помощью линейки; определение расстояний ногами, по времени движения, звуку; ориентирование карты по компасу; определение сторон горизонта по компасу, солнцу; ориентирование без карты и компаса; определение на карте точки своего стояния; определение азимутов и расстояний; движение по азимуту; ориентирование на «открытой» и «закрытой» местности; парковое ориентирование; закрепление полученных знаний; отработка умений и навыков работы с картой и компасом на местности.

Тема 2.3. Техника и тактика движения и преодоления препятствий.

Темп и ритм движения группы в пешем походе. Порядок движения, направляющий, замыкающий, интервал; передача информации при движении колонны. Посадка и высадка из транспорта (метро, поезд, автотранспорт); движение по дорогам; переход группой улиц, автомагистралей и железнодорожных путей. Техника движения по тропам, травянистым склонам, осыпям, снежным склонам. Поваленные деревья, бурелом. Переправа по кладям. Переправа по камням вброд без верёвок и с помощью верёвок. Передвижение по скальному рельефу. Техника страховки. Основная и вспомогательная верёвка, репшнур. Узлы, применяемые в туризме. Виды переправ. Организация переправ. Склоны: подъём и спуск спортивным способом, «дюльфер». Горизонтальные, вертикальные и косые перила.

Понятие про «тактику похода». Основные задания тактики – без перечня прохождения запланированного маршрута. Зависимость тактики похода от природных условий, цели и задачи похода, время проведения, продолжительности и сложности маршрута, возраста и подготовки участников похода.

Практические занятия: разработка плана графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сход с маршрута при аварийной ситуации; организация и проведения разведки на маршруте; организация и проведение тактических игр, и решение ситуационных задач; отработка движения туристским строем по ровной и пересеченной местности с различными типами растительного покрова, грунта; вязка узлов, применяемых в пешеходном туризме, грудной обвязки и беседки; преодоление природных и искусственных преград без верёвок и с помощью верёвок; организация страховки и само страховки.

Тема 2.4. Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования

Практические занятия: проведение однодневных и многодневных походов, с целью практического закрепления полученных знаний, отработка навыков и умений по организации привалов, ночлегов, приготовления пищи на костре, движения по пересеченной местности, преодоление природных и искусственных преград, а так же ориентирование на местности при помощи компаса, карты и без них. Участие в соревнованиях.

Зачетный туристский поход. Постановка целей и задач. Распределение обязанностей в группе. Личный перечень работ, график работ. Сдача тестов физической готовности. Проверка личного снаряжения. Подготовка группового снаряжения, продуктов. Анализ участия в подготовке членов команды. Работа на маршруте, выполнение практических заданий. Структура и содержание отчёта о походе. Содержание работы авторских групп разделов отчёта перед походом, на маршруте, после похода.

Раздел 3. Эколого-краеведческая подготовка

Тема 3.1. Краеведение

Физико-географическая характеристика Крыма. Формы рельефа в путешествии. Водные объекты в путешествии. Знакомство с водными объектами, отработка понятий речная долина, озеро, пруд, питание и др. Растительность и животный мир Крыма.

История родного края, памятники истории и культуры. Праздники народного календаря. Краеведческая деятельность. Краеведческие должности в походе. Распределение обязанностей в

группе. Полезная работа в путешествии, организация наблюдений. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: отработка понятий: формы рельефа, факторы, формирующие рельеф, процессы выветривания на местности; описание растительного покрова, определение названий; экскурсии в краеведческий музей, музеи знаменитых людей; экскурсия по городу и его окрестностям: сбор и отработка краеведческого материала, ведение походного дневника; разведка и учет памятников истории и культуры; участие туристов в охране памятников.

Тема 3.2. Основы экологической культуры

Содержание термина «экология». Важность знаний о взаимосвязях в природе. Значение природы для здоровья человека. Взаимосвязь человека и природы. Турист – друг природы. Ознакомление с основными документами про охрану природы. Наблюдение как источник знаний. Метеорологические, гидрологические и другие наблюдения в походе. Природные сообщества. Почва. Разрушение почв, последствия. Деградация почв в районе туристской стоянки. Лес как природное сообщество. Значение леса. Чистый воздух – источник здоровья. Вода в природе и жизни человека. Особенности водных ресурсов родного края. Разница между чистой и очищенной водой. Пригодность воды для питья.

Начала экологической культуры: экологически грамотное поведение в лесу, при движении, на привале, ночлеге, днёвке. Экологические требования к выбору и оборудованию места привала, ночлега, днёвки. Уничтожение и захоронение отходов. Очистка водоёмов. Поиск, обеззараживание воды в походных условиях.

Практические занятия: экскурсии для ознакомления с природой местности проживания: в парк, в лес, к водоему, в местные заповедные зоны; наблюдения в походе; дневник наблюдений; наблюдение за погодными условиями и явлениями; народные приметы; экологические и краеведческие викторины, конкурсы стихов, загадок, рисунков: «Природа и здоровье»; участие в экологических акциях.

Раздел 4. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Понятия о здоровом способе жизни. Режим дня и питания. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для развивающегося организма. Движение как средство оздоровления. Особенности техники бега в лесу по пересеченной местности. Комплексное использование природных факторов в закаливании. Основы физической подготовки туриста.

Практические занятия: составление индивидуального режима дня; разучивание элементов ритмической гимнастики, народных игр; подвижные игры на свежем воздухе; комплексы тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 4.2. Безопасность путешествия

Профилактика опасностей, травм, заболеваний, обусловленных неправильными действиями и неблагоприятными метеоусловиями. Раздача пищи. Купание. Посторонний в расположении группы. Выход за пределы лагеря. Разделение группы. Контрольные сроки и пункты. Потеря ориентировки: действия заблудившегося и группы. Опасные природные явления. Сигналы бедствия. Маркировка пути. Взаимоотношения в группе: разрешение конфликтных ситуаций.

Личная походная медицинская аптечка. Групповая медицинская аптечка. Термические ожоги, ранения режущими и колющими орудиями, отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания, потертости, опрелости, мозоли, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга, острая сосудистая недостаточность, обмороки, переохлаждение, обморожение, перегрев, тепловой, солнечный удар, засорение глаз. Опасности, травмы и заболевания, связанные с фауной и флорой: контакты с дикими, бродячими животными, укусы змей, ядовитых насекомых, укусы лесных клещей, беспокоящие насекомые, отравления и ожоги ядовитыми растениями, отравления грибами.

Практические занятия: самоконтроль туриста; подбор и укомплектование походной аптечки; оказание первой доврачебной помощи; наложение повязок; способы транспортировки и переноски пострадавшего.

Раздел 5. Подведение итогов занятий

Тема 5.1. Подведение итогов.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1	Введение	1	1	2
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.	1	1	2
2	Основы туристской подготовки	18	7	25
2.1	История развития туризма. Воспитательная роль туризма.	1	1	-
2.2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях.	1	1	-
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	2
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	-	4
2.5	Подготовка к походу, экспедиции	2	1	1
2.6	Питание в туристском походе	2	1	3
2.7	Туристские должности в группе	1	1	2
2.8	Техника и тактика в туристском походе	8	-	8
2.9	Подведение итогов туристского путешествия	1	1	2
3	Топография и ориентирование	6	4	10
3.1	Топографическая и спортивная карта.	-	1	1
3.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.3	Измерение расстояний	2	1	1
3.4	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	1	3
4	Краеведение	8	1	9
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	1	5
4.2	Изучение района путешествия.	4	-	4
5	Организация экологической работы. Наблюдения в природе	6	1	7
5.1	Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность. Наблюдения в природе.	2	1	3
5.2	Организация экологической работы.	4	-	4
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	4	7
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	2
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	-	1	1
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	1	2
6.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	1	1	2
7	Общая и специальная физическая подготовка	45	2	47
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	-	1	1
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	2
7.3	Общая физическая подготовка	32	-	32
7.4	Специальная физическая подготовка	12	-	12
8	Подведение итогов занятий	1	-	1
8.1	Подведение итогов. Отчет о походе.	1	-	1
	ИТОГО за период обучения:	88	20	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.

Отчёт о проделанной работе. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование.

Практические занятия: обработка собранного материала. Оформление коллекций, стендов, газеты. Анкетирование членов кружка.

Раздел 2. Основы туристской подготовки

Тема 2.1. История развития туризма. Воспитательная роль туризма.

История развития туризма, знаменитые русские путешественники и исследователи. Туристские традиции своего коллектива. Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Знакомство с туристами-земляками.

Тема 2.2. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях.

Действие группы в аварийных ситуациях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и анализ несчастных случаев в туризме; решение ситуационных задач; выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий; отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Тема 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации и транспортировке. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой и экологической работы. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований.

Практические занятия: комплектование личного и общественного снаряжения; работа с примусом; использование страховочного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. 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.

Тема 2.5. Подготовка к походу, экспедиции

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия: подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия; разработка планов–графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов; заслушивание докладов о районе похода; подготовка маршрутной документации, картографического материала.

Тема 2.6. 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.

Тема 2.7. Туристские должности в группе

Туристские должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Практические занятия: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

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

Тема 2.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

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. 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 трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы, применяемые в туризме. Техника вязания узлов.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 2.9. Подведение итогов туристского путешествия

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

Практические занятия: подготовка и составление отчета о походе; ремонт туристского инвентаря и снаряжения; подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Раздел 3. Топография и ориентирование

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. 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 группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 3.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия: упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты; тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Тема 3.3. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия: измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры; измерение различных отрезков на карте и на местности; упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. 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, степи, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Соревнования по ориентированию в заданном направлении; на маркированной трассе; по выбору. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Практические занятия: упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи местных предметов, карты и компаса; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 4. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Литература о родном крае.

Практические занятия: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю; разработка краеведческого многодневного маршрута с целью изучения исторических и культурных центров края; походы и экскурсии по памятным местам; посещение музеев.

Тема 4.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия: выбор и изучение района похода, разработка маршрута; знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе; знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия; пути подъезда к началу маршрута; наличие экскурсионных объектов на маршруте; учет времени на их посещение; население данного района; возможности пополнения продуктов на маршруте; подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Раздел 5. Организация экологической работы.

Наблюдения в природе

Тема 5.1. Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность. Наблюдения в природе.

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий: памятников природы, заповедников, заказников,

национальных парков. Туризм и охрана природы. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений. Запись наблюдений.

Практические занятия: экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа; экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте, по экологической тропе; наблюдения за признаками изменения погоды в природе; ведение дневника наблюдений. Гербаризация растений.

Тема 5.2. Организация экологической работы.

Практические занятия: Деятельность по охране природы в условиях похода: приведение в порядок туристских стоянок, изучение скорости зарастания кострищ; сбор семян ценных пород деревьев и кустарников; участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник» и др.); изготовление и развешивание кормушек.

Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. 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.

Тема 6.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к 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.

Тема 6.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия: освоение способов бинтования ран, наложения жгута; оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Тема 6.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.

Практические занятия: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование координации движений 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.

Тема 7.2. 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, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия: прохождение врачебного контроля; ведение дневника самоконтроля; изучение приемов самомассажа.

Тема 7.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: комплекс тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 7.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы; упражнения на равновесие. Преодоление туристской полосы препятствий; тренировочные походы, сборы, соревнования.

Раздел 8. Подведение итогов занятий

Тема 8.1. Подведение итогов. Отчет о походе.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций; полный письменный отчет о походе и работе кружка.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

При организации образовательной туристско-краеведческой деятельности с группой по программе используются следующие

формы:

- ✓ Лекции;
- ✓ Практические работы;
- ✓ Технические тренировки;
- ✓ Практические работы на местности (участие в слетах, соревнованиях, экскурсиях, походах, экспедициях);
- ✓ Конкурсы

и методы:

- ✓ Словесный (информация, рассказ, объяснение, диалог, изложение);
- ✓ Наглядный (схемы, карты, технические средства, музейные экспонаты, туристское оборудование и снаряжение и т.д.);
- ✓ Знакомство и овладение туристско-краеведческими должностями;
- ✓ Письменный (составление отчетов, изложение материала, работа по должностям);
- ✓ Частично-поисковый (разработка проблемы, нахождение путей ее разрешения)

Методическое обеспечение

Учебная деятельность осуществляется в форме учебных занятий и практик. Учебные занятия могут быть как практическими, так и теоретическими, проводиться как в помещении (*специального учебного кабинета, лучше спортзал*), так и на местности. Суть учебных занятий – формирование новых знаний, умений, навыков. Суть практик, как формы занятий – интегрированное закрепление знаний. Для реализации туристско-краеведческого блока программы важное значение имеет *общая физическая подготовка и технические тренировки*. Целевая нагрузка этой формы занятий – поддержание необходимой физической формы и систематическая отработка технических туристских навыков, определяемых зачетным походом.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие: тренировочных упражнений, индивидуальных карточек, текстов контрольных работ, разно уровневых заданий, лото, кроссворды, иллюстрации; разработки маршрутов, путеводителей по маршрутам, учебные карты. Дидактические материалы представлены как в бумажном, так и в компьютерном виде.

Для реализации программы требуется следующая минимальная материально-техническая база:

- специально оборудованный учебный кабинет, лучше спортзал, а так же помещение для хранения снаряжения;
- компьютер и цветной принтер для разработки и распечатки создаваемых учащимися материалов туристско-краеведческого содержания, а также для просмотра видеоматериалов;
- выход в интернет для поиска и размещения информации;
- комплект группового туристского снаряжения для проведения пеших, походов, тренировок;
- фотоаппарат или видеокамера для технической съёмки тренировок и преодоления препятствий в условиях похода, а так же составление отчетов;

ЛИТЕРАТУРА

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
5. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
6. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
7. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
8. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
12. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
13. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
14. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
17. Остапец А.А. «Школа жизни – окружающий мир» М.: ЭЦДЮТЭ «Родина», 1996
18. Остапец А.А. «20 лет клуба и Центра «Родина». От кружка школы до экспериментального центра Москвы и России» М., 1997
19. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М., 2001
20. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
21. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
22. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
23. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
24. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
25. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983
27. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989
28. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
29. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
30. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. –

М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.

31. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
32. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт,1991.
3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.
4. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бардин К.В. «Азбука туризма» М.: Просвещение, 1981.
6. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт,1989.
7. Войлович В. «Академия выживания» М.: «Толк», 1996
8. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
9. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
10. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
11. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
12. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
13. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.- Минск: Польша,1982.
14. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. – СПб.: Наука,1991.
15. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье,1988.
16. Каневский О. К. Формула туризма. – М.: Физкультура и спорт, 1974
17. «Кодекс юного туриста-краеведа» М.: ЭЦДЮТЭ Родина», 1993.
18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
20. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.- М.: Знание,1987.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
23. Куприн А. М. Занимательная топография. - М.: Просвещение,1977.
24. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение,1980.
25. Курилов В. И., Сергеев Б. В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк,1990.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
27. Мудрость народная. Жизнь человеческая в русском фольклоре. – М.: Худ.лит. 1991.
28. Новосельский В. Ф. Азбука физического закаливания детей. – К.: Здоровье,1991.
29. Скачков И. Г. Ежедневные занятия физкультурой на воздухе. – М.: Просвещение,1991.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
32. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные», 2-ое издание. М.: Физкультура и спорт, 1983.

В данном документе пронумеровано,
пресечено и скреплено печатью

9 (девять) листов



Директор МБ У КИ КИП „Киммерия“

[Handwritten signature]

Л.В.Олефопич

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
ОБЪЕДИЩЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(основной уровень)
I, II год обучения

Шевчук Т.Л.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»

«ОДОБРИНО»
на заседании педагогического
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»
Протокол № 2 от 09.09.2020 г.
Директор *И.В. Юзефович*



Керчь
2020 г.

Пояснительная записка

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».

Программа составлена на основе существующих типовых программ для дополнительного образования, учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей» под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова.

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 2 года и является продолжением программы «Пешеходный туризм». Усложнение материала из года в год 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). Программа 1,2 года – специализация основной уровень. По этой программе учащиеся получают углубленные знания по спортивному туризму, краеведению, ориентированию, пешеходному туризму, правилам поведения в экстремальных ситуациях и выходу из них.

Количественный состав: 15-20 человек.

Режим занятий: 216 (324) учебных часов в год; по 6(9) учебных часов в неделю; продолжительность учебного часа занятия – 45 минут.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, высотник, инструктор, что может стать определяющим фактором в выборе профессии. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка похода (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности. В туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, экологический, эстетический.

Программа направлена на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- Создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- Социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- Обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- Развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- Повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию
- Обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований
- Формирование бережного отношения к природе.

1 год обучения.

Спортивный туризм 1 год обучения, программа рассчитана на одарённых детей 8-11 классов (14-17 лет).

Занятия проводятся два (три раза) в неделю, преимущественно в виде практических занятий на местности и в помещении. Теоретическая подготовка занимает примерно 15% от общего количества часов. В программе предусмотрено отведение значительного количества часов на общую и специальную физическую подготовку.

Итогом подготовки кружковцев является участие в зачетных походах выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
<i>1. Основы туристской подготовки</i>				
1.1	Цель и задачи кружка в учебном году	1	-	1
1.2.	Тактика и техника пешеходного туризма	1	-	1
1.3.	Организация туристского быта Привалы и ночлеги	2	2	4
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	2	2	4
1.6.	Питание в туристском походе: Составление раскладки продуктов на поход.	2	2	4
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	2
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	4
1.9	Проведение похода выходного дня		8	8
1.10	Специальная (техническая подготовка) Узлы. Страховка и самостраховка. Отработка приёмов. Переправы. Самонаведение переправ. Спуск-подъём. Самонаведение. Траверс. Самонаведение траверса. Гать. Кочки. Спуск вертикальным способом (дюльфер), Самонаведение. Подъём вертикальным способом. Преодоление скалодрома, самонаведение (дюльфер).	3	4	4
	4		4	
	4		4	
	4		4	
	4		7	
	4		4	
	4		4	
	4		4	
	4		4	
	4		4	
1.11	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, соревнований	2	-	2
1.12	Подведение итогов туристского похода	2	-	2
1.13	Туристские слеты и соревнования (выездные) по виду спортивный туризм	4	23(46)	27(50)
1.14	Туристские соревнования (муниципальные) по виду «Спортивный туризм».		8	8
1.15	Учебные соревнования по виду «Спортивный туризм» отработка этапов личная 2-3 класс дистанции	-	26(52)	26(52)
1.16	Учебные соревнования по виду «Спортивный туризм» отработка этапов связки. 2-3 класс дистанции		26(52)	26(52)
1.17	Участие в судействе соревнований		2	2
Всего		24	148(221)	172(249)
<i>2. Топография и ориентирование</i>				
2.1.	Условные знаки, топографический диктант	1(3)	1(4)	2(7)
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимут	1	1 (4)	2(5)
2.3.	Компас. Работа с компасом, учебные соревнования	1(2)	1(4)	2(6)
2.4.	Измерение расстояний	1	1(2)	2(3)
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	-	4(8)	4(8)
Всего		4(7)	8(22)	12(29)
<i>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1(2)	2(3)
3.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	2

3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	3
3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	2
Всего		4	5(6)	9(10)
5. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Общая физическая подготовка	-	14(18)	14(18)
4.2.	Специальная физическая подготовка	-	9(18)	9(18)
Всего		-	23(36)	23(36)
ИТОГО за период обучения:		32(35)	184 (289)	216 (324)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Цель и задачи кружка в учебном году

1.2. Техника и тактика пешеходного туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и наличия необходимого снаряжения туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость. Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

1.3. 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, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1—3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1—3-дневном походе. Подготовка снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе, составление раскладки.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2—3-дневном походе.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

1.7. Туристические должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

1.8. 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.

1.9. Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму

Подготовка по предварительным условиям соревнований согласно Регламента проведения соревнований.

1.10. Специальная техническая подготовка.

Прохождение и самонаведение этапов по Регламенту проведения соревнований.

Практические занятия. Узлы. Страховка и само страховка. Отработка приёмов. Переправы.

Самонаведение переправ. 2-3 класс дистанции. Спуск-подъём. Самонаведение. Траверс.

Самонаведение траверса. Гать. Кочки. Спуск вертикальным способом (дюльфер). Самонаведение.

Подъём вертикальным способом. Преодоление скалодрома, самонаведение (дюльфер).

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Отработка этапов: переправа, «Цирк», «Маятник», «Кочки», «Гать», «Дюльфер», связки этапов, самонаведение этапов и т.д.

1.11. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, соревнований

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. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

1.12 Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

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

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

1.14. Туристские соревнования (муниципальные) по виду Спортивный туризм.

По предварительным условиям соревнований.

1.15. Учебные соревнования по виду Спортивный туризм

Отработка этапов личная 2-3 класс дистанции. По предварительным условиям соревнований

1.16. Учебные соревнования по виду «Спортивный туризм»

Отработка этапов связки 2-3 класс дистанции. По предварительным условиям соревнований

1.17. Участие в судействе соревнований

2. Топография и ориентирование

2.1. Условные знаки, топографический диктант

Изучение топографических знаков, применение их на практике. 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. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт.

Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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

2.2. Ориентирование по горизонту, азимут

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

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

2.3. Компас. Работа с компасом.

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

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение

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

2.4. 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 переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на картах разного масштаба. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

По предварительным условиям соревнований-по выбору или по заданному направлению.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

3.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. 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).

3.4. 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 со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лапника. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

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

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

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

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: волейбол.

4.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки 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 для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Цель и задачи кружка в учебном году	1	-	1
1.2.	Тактика и техника пешеходного туризма	1	-	1
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	2
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	2	3
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	2	6	8
1.6.	Питание в туристском походе	2	2	4
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	2
1.8	Обязанности членов туристской группы по должностям	1	1	2
1.9	Подведение итогов соревнований, путешествий	2	-	2
1.10	Специальная (техническая подготовка)		2(4)	2(4)
	Узлы.		2(4)	2(4)
	Страховка и самостраховка. Отработка приёмов.		4(10)	4(10)
	Переправы. Самонаведение переправ.2-3 класс дистанции		2(4)	2(4)
	Спуск-подъём. Самонаведение.		2(4)	2(4)

	Траверс. Самонаведение траверса. Гать. Кочки. Спуск вертикальным способом (дюльфер), Самонаведение. Подъём вертикальным способом. Преодоление скалодрома, самонаведение (дюльфер).	2	4(10) 2(4) 2(4) 4(10) 4(10) 4(10) 4(10)	4(10) 2(4) 2(4) 4(10) 6(12) 4(10) 4(10)
1.11	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях, соревнованиях	2	-	2
1.12	Прохождение дистанции по виду спортивный туризм.	2	10	12
1.13	Походы выходного дня.		16	16
1.14	Туристские соревнования по виду спортивный туризм.	2	8	10
1.15	Учебные соревнования по виду спортивный туризм, отработка этапов связки 2-3 класс дистанции.	-	28(48)	28(48)
1.16	Учебные соревнования по виду спортивный туризм, отработка этапов связки 2-3 класс дистанции.		28(48)	28(48)
1.17	Судейство соревнований		2	2
1.18	Присвоение разрядов в спортивном туризме		1	1
1.19	Регламент проведения соревнований.		2	2
Всего		20	144(232)	164(252)
<i>2. Топография и ориентирование</i>				
2.1.	Условные знаки, топографический диктант	1	1	2
2.2.	Компас. Работа с компасом.	1	1	2
2.3.	Измерение расстояний, способы ориентирования, Азимут	1	1	2
2.4.	Соревнования по спортивному ориентированию	1	10	11
2.5.	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	1	1	2
2.7	Учебные соревнования по спортивному ориентированию	1	4	5
Всего		6	18	24
<i>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	2
3.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	1	2
3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	3
Всего		3	4	7
<i>4. Общая и специальная физическая подготовка</i>				
4.1	Общая физическая подготовка	-	7(17)	7(17)
4.2.	Специальная физическая подготовка	-	7(17)	7(17)
Всего		-	14(34)	14(34)
<i>5. Специальная подготовка</i>				
5.1	Экстремальные ситуации в природной среде	1	-	1
5.2	Психологические основы выживания в природных условиях	1	-	1
5.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	1	-	1
Всего:		3	-	3
Итоговое тестирование, сдача нормативов.		2	2	4
Итого за период обучения:		34	182 (290)	216 (324)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Цель и задачи кружка в учебном году

1.2 Тактика и техника пешеходного туризма

Линейное, кольцевое и радиальное построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов, определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности, разведка пути, режим дня. Понятие о «тактике похода». Движение тропами, движение по песку, болоту склонам (трава, осыпь, снег). Строй туристской группы, шаг, интервал. Виды страховок, приемы страховок, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, по навесной переправе, преодоление заболоченных участков по кочкам с шестами, спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил преодоления канав, ручья, рва.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака.

Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Организация бивачных работ. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях.

Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке.

Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение.

Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива.

Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых.

Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

1.5 Подготовка к походу, путешествию

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, Хозяйственная и техническая подготовка походов. Разработка маршрута, закупка продуктов, билетов, выдача снаряжения, составление раскладки продуктов на поход. Психологическая подготовка.

1.6 Питание в туристском походе

Рацион питания, меню в зависимости от возраста участников, сложности похода, времени года, района. Режим питания, примерный перечень продуктов питания для походов. Энергетические затраты в туристских походах. Калорийность питания, ее зависимость от сложности, длительности и других условий похода. Завтрак, обед, ужин, сухой паек, их соотношение в дневном рационе.

Типичное меню. Карманное питание. Неприкосновенный запас продуктов. Рецепты походных блюд.

Практические занятия. Изготовление и подготовка снаряжения для обустройства кострища и приготовление пищи в походе.

1.7 Туристские должности в группе,

1.8 Обязанности членов туристской группы по должностям

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпрод), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные должности. Дежурные по кухне.

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман.

1.9 Проведение итогов соревнований, путешествий

Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе.

1.10. Специальная техническая подготовка.

Прохождение и самонаведение этапов по Регламенту проведения соревнований.

Практические занятия. Узлы. Страховка и самостраховка. Отработка приёмов. Переправы.

Самонаведение переправ. 2-3 класс дистанции. Спуск-подъём. Самонаведение. Траверс.

Самонаведение траверса. Гать. Кочки. Спуск вертикальным способом (дюльфер). Самонаведение.

Подъём вертикальным способом. Преодоление скалодрома, самонаведение (дюльфер).

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Отработка этапов: переправа, «Цирк», «Маятник», «Кочки», «Гать», «Дюльфер», связки этапов, самонаведение этапов и т.д.

1.11. Обеспечение безопасности в туристском походе, не тренировочных занятиях, соревнованиях

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

1.12. Прохождение дистанции по виду спортивный туризм.

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. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о

дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и

командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и

соревнований.

1.13. Походы выходного дня.

1.14. Туристские соревнования по виду спортивный туризм.

Прохождение дистанций 2-3 класса по условиям соревнований.

1.15. Туристские соревнования по виду спортивный туризм.

Прохождение дистанций 2-3 класса по условиям соревнований.

1.16. Учебные соревнования по виду «спортивный туризм».

Прохождение дистанций 2-3 класса по условиям соревнований.

1.17. Судейство соревнований

1.18. Присвоение разрядов в спортивном туризме

1.19. Регламент проведения соревнований.

2. Топография и ориентирование

2.1. Условные знаки, топографический диктант

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. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.2 Компас. Работа с компасом, учебные соревнования

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование

2.3. Измерение расстояний, способы ориентирования, Азимут

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Определение азимута. 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.

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 текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

2.5. Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки

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

2.6. Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

По условиям проведения соревнований.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

3.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

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

3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1 Общая физическая подготовка

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

4.2 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.
 Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.
 Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.
 Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.
 Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.
 Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

5. Специальная подготовка.

5.1 Экстремальные ситуации в природной среде

Определения экстремальных ситуаций в природной среде. Основные принципы прогнозирования экстремальных ситуаций. Варианты выхода из них (примеры).

5.2 Психологические основы выживания в природных условиях.

Прививание обучающимся стойкости и воли. Объяснение опасности паники в непредвиденной ситуации на природе. Обучение основным приемам борьбы со страхом.

5.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Минимум знаний, умений и навыков членов объединения при завершении обучения

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Тактика и техника пешеходного туризма	Основные сведения по тактике проведения походов и технике прохождения сложных участков.	Пользоваться специальным снаряжением для прохождения сложных участков
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.3.	Организация туристского быта, Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.5.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов

1.6.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.7.	Правила движения В походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление сложных естественных препятствий
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: штык, грейпвайн, Бахмана, карабинная удавка, ткацкий, австрийский, проводник, УИАА, восьмерка, булинь
1.9.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.
1.10	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника

2. Топография и ориентирование

2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте.
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты, по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки, движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки

3. Краеведение

3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта .	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля

5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников АВ.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
7. *Баленко СВ.* Школа выживания, Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение. — М., часть 1 — 1992, часть 2 — 1994.
8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисс О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
10. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.
11. *Бринк И.Ю., Бондарец МП.* Ателье туриста. — М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
14. *Волович В.Г.* Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. Выживание / Сост. С.И. Коледа, П.Н. драчев. Минск: 000 «Лазурак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. *Губанов И.А., Крылова ИЛ., Тихонова В.Л.* дикорастущие полезные растения СССР. — М.: «Мысль», 1976.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
21. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. — Прага: «Артия», 1984.
22. *Кодыш ЭП., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
23. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
24. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
- 25 *Кошельков С.А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985
27. *Куликов БМ., Константинов Ю. С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997
28. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 200
29. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. – М.: “Недра”, 1983.
30. Легенды КП (описание символов) – К.: 2001.
31. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.:, 1981.
32. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. – К.: 1992
33. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. М.: «Мысль», 1987. 34. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. *Маслов АС, Константинов Ю.С., Латчук В.П.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 20
36. *Куликов БМ., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

37. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М.: ЦРИБ «Турист», 1981..
38. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. Гоголева МИ. — М.: Просвещение 1991.
39. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
40. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
41. *Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
42. *Попчиковский ВЮ.* Организация и проведение туристских походов. — М.: Профиздат, 1987..
43. *Нурмима В.* Спортивное ориентирование. — М.: ФСО РФ, 1997
44. *Огородников ВИ.* С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: ФиС, 1989.
45. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1989
46. Самодельное туристское снаряжение / Сост. ПИ. Лукоянов. М.: ФиС, 1986.
47. *Стрижев Ю.А.* Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986
48. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987.
49. *Тыкул ВИ.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
50. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. -Смоленск, 1998
51. *Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
52. *Рыжавский ЛЯ.* Биваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
53. *Штюрмер Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М.: ФиС, 1983
- 54 Справочник путешественника и краеведа/ Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949—1950
55. *Штюрмер Ю.А.* Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992
56. Школа альпинизма. — М.: ФиС, 1989.
57. *Федоров Ф.В.* дикорастущие пищевые растения. — Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1989.
58. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.:, 1981
59. Энциклопедия туриста. — М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1999
60. *Уховский Ф. С.* Уроки ориентирования. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 61 *Шибеев А.В.* В горах—М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 62.. *Шибеев АВ.* Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
63. Алешин В.М., Серебрянники А.В. Туристская топография. - М.: 1985. 64. Вахлис К.И. Спутник туриста. – К.: Здоровье, 1991.
65. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.



В данном документе пропечатаю,
проинформировано и скреплено печатью


10 (десять) листов

Директор МБУ Ю.Ю. «Коммерция»
Л.В. Юсупов

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖИ
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»
(2 года обучения)

Шевчук Т. Л.,
педагог дополнительного
образования МБУДО
ТКЦ «Киммерия»
«ОДОБРЕНО»
на заседании Педагогического
совета МБУДО «ТКЦ «Киммерия»
Протокол № 1 от 02.09.2020 г.
Директор  И.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. Значение краеведческой работы трудно переоценить, так как она дает возможность учащимся приобщиться к общественно-полезной деятельности, связанной со сбором исторического материала, в самых увлекательных для детей формах – экскурсиях, походах и т.д. Краеведение является источником обогащения учащихся знаниями родного края, воспитания любви к нему и формирования гражданственных понятий и навыков. Историческое краеведение играет существенную педагогическую роль в идейно-политическом, трудовом, нравственном и эстетическом воспитании учащихся, а также занимает важное место в формировании патриотических качеств молодого поколения. Краеведение раскрывает учащимся связи родного края с Россией, помогает уяснить неразрывную связь, единство истории каждого города, села с историей нашей страны, почувствовать причастность к ней каждой семьи и признать своим долгом, честью, стать достойным наследником лучших традиций родного края. Краеведение преследует две задачи: одна из них — всестороннее изучение своей местности и накопление краеведческого материала, другая — использование этого материала. Они друг с другом очень связаны: решение первой открывает путь второй. Обязательное использование в преподавании приобретенных краеведческих знаний — главное назначение краеведения

Главное назначение краеведческого принципа состоит в том, чтобы дать возможность учащимся в знакомой местности, в повседневной обстановке наблюдать историческую действительность в соотношениях и связях ее отдельных компонентов и результаты исследований использовать на уроках для формирования понятий на полученных реальных представлениях, составляющих основу географической науки. Благодаря этому устраняется абстрактность понятий и механическое их усвоение. Преподавание с использованием краеведческого материала значительно облегчает усвоение исторических понятий. Опираясь на конкретные знания о родном крае,

учащиеся расширяют свои представления до понимания научных закономерностей. Краеведение способствует соединению обучения и воспитания в единый процесс. Краеведческие походы и экскурсии помогают педагогу лучше узнать своих воспитанников, так как возникает непринужденное общение педагога и учащихся, благодаря которому познаются моральные качества и духовный мир школьников. Занимаясь краеведением, учащиеся развивают индивидуальные склонности и способности. Важна также и психологическая подготовка воспитанников к общественно полезному труду.

Программа объединения «Юные краеведы» предполагает работу по двум основным направлениям: образовательному (изучаются различные стороны жизни края в их единстве) и практическому (экскурсии и краеведческие походы). Основным методом работы является совместная деятельность учащихся и преподавателя.

Актуальность и практическая значимость данной программы 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.

Цель программы:

- создание деятельного коллектива единомышленников, знающих и любящих свой край, уважающих славное прошлое народа, умеющих ценить и понимать настоящее;
- вовлечение учащихся в активную познавательную поисково-исследовательскую деятельность;
- изучение исторического прошлого и настоящего своего края;
- углубление и расширение знаний о своём городе;
- формирование познавательной потребности в освоении исторического материала;
- формирование умений и навыков общения,
- воспитание нравственных качеств.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование познавательной потребности в освоении исторического материала;
- расширение и углубление знаний учащихся о родном крае,
- формирование умений и навыков общения,
- активизация творческой, познавательной интеллектуальной инициативы учащихся;
- выявление талантливых, одаренных учащихся в области краеведения;

Развивающие:

- развивать способности анализировать, сравнивать, обобщать факты;
- уметь работать в группе (договариваться, распределять работу, получать общий результат, оценивать свой вклад);
- развивать желание и умение участвовать в разнообразной поисковой, творческой, созидательной деятельности в природе, социуме;
- развивать интерес к историческим знаниям, чувство уважения, толерантности по отношению к друг к другу.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества;
- воспитывать интерес к истории края;
- воспитывать в детях понимание ценности и значимости каждой человеческой жизни;
- воспитывать уважение к народным традициям;
- воспитывать чувства любви к Родине, к родному краю.

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;
- получение базовых знаний по туристской технике;
- обретение первичных знаний по технике безопасности жизни и оказания первой медицинской помощи.

2. Практическая компетентность:

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

3. Творческая компетентность:

- получение навыков работы с литературой и первоисточниками, 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;
- способность воспитанников пропагандировать достояния истории и культуры Крымского полуострова;
- через формирование детского коллектива, общение детей разных возрастных категорий – формирование четкой жизненной позиции, умение ориентироваться в сложных условиях современности.

Программа предусматривает углубленное изучение разных тем, она построена по принципу «от простого к сложному, от неизвестного к известному».

Сроки реализации программы – 2 года, 108 часов за год.

Режим занятий: одно трехчасовое занятие в неделю.

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

Контроль над эффективностью 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.

По окончании учебного года проводятся зачетные занятия. На основном этапе (второй год обучения) применяются те же методы проверки знаний, но добавляется

разработка учениками определенных индивидуальных тем, выполнение индивидуальных задач.

К системе поощрений учеников входят благодарность, награждение, доверие более сложной и интересной задачи, выдвижение к управлению группой в выполнении каких-то дел, участие и рекомендация к участию в слётах.

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

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- даты важнейших событий Керчи и Крыма;
- античную историю Керчи и Крыма;
- минералы, полезные ископаемые Крыма;
- топонимы;
- растения, птиц и животных Крыма;
- горные массивы и вулканы Крыма;
- проводить поиск необходимой информации в одном или нескольких источниках;

Программа предусматривает использование межпредметных связей с историей, географией, литературой. В ходе выполнения программы учащиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы кружка.

Принципы оценивания, в рамках данной программы: тестирование, устные ответы, перекрестные опросы, участие в краеведческой олимпиаде, слёте.

Программа способствует формированию гуманистически направленной личности, на воспитание подрастающего поколения на основе общечеловеческих и этнокультурных ценностей, с учётом особенностей региональной социокультурной среды, в духе патриотизма и гражданственности.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего
1	Вводное занятие Знакомство с краеведением	2	1	3
2	Техника безопасности при проведении походов, экскурсий, занятий.	2		2
3	Первая помощь в походе. Личная гигиена туриста.	4		4
4	Подготовка похода.	2		2
5	Топонимика нашего края	8	4	12
6	История исследования Крыма	1	1	2
7	История освоения Крыма. Население. Его хозяйственная деятельность.	4	3	7

8	Культура античных городов. Религия греков и римлян	2	2	4
9	Животный мир Крыма	3	1	4
10	Птицы Крыма	2	2	4
11	ПВД, экскурсии	-	12	12
12	Растительный мир Крыма	6		14
13	Горные массивы и вулканы Крыма	2		2
14	Минералы и полезные ископаемые Крыма	2	2	4
15	Дворцы Крыма	2		2
16	Крым в Великую Отечественную войну	8		8
17	Керчь в Великую Отечественную войну	8		8
18	Основные достопримечательности Керчи	4		4
19	Общая физическая подготовка.		12	12
20	Итоговое тестирование		6	6
	Итого	62	46	108

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.

Медицинская 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

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

6. История исследования Крыма.

Основные этапы исследования, выдающиеся учёные.

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

Основные этапы освоения Крыма, события, выдающиеся личности в истории освоения.

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.

Красная книга Крыма. Изучение редких видов.

Змеяд, степной орел, скопа, орел-карлик, могильник, орлан-белохвост, беркут, стервятник, черный гриф, белоголовый сип, балобан, сапсан и ночной хищник — филин.

11. ПВД, экскурсии

Изучение района маршрута, местные достопримечательности.

12. Растительный мир Крыма.

Изучение растений Крыма их полезных свойств, особенности произрастания. Эндемики Крыма.

13. Горные массивы, вулканы Крыма.

Характеристики и особенности горных массивов и вулканов Крыма.

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, дворец Эмира Бухарского «Дюльбер». Ливадийский дворец дворец

княгини Гагариной, дворец Карасан, Воронцовский дворец, Юсуповский дворец, дворец Харакс, Массандровский дворец, дворец Суук-Су

16. Крым в Великую Отечественную войну

Изучение истории Крыма от начала войны до боев на Перекопе.

Оборона Севастополя и Керченско-Феодосийская десантная операция

Значение обороны Севастополя и тяжесть оккупации

Партизанское движение в Крыму: герои Великой отечественной войны.

Экономические и демографические итоги войны

Восстановление Крыма в первый год после освобождения

17. Керчь в Великую Отечественную войну

Изучение истории Керчи во время Великой Отечественной войны.

Аджимушкайские каменоломни, Старокарантинские каменоломни, Эльтигенский десант, Керченско-Феодосийская десантная операция

18. Основные достопримечательности Керчи, история, местонахождение

Гора Митридат, крепость Ени-Кале, Аджимушкайские каменоломни, руины древнего Пантикапея, Илурат, Мермекий, Тиритака, Нимфей, Подземная Керченская крепость, Царский курган
Памятник Героям Эльтигена «Парус», Склеп Деметры, церковь Иоанна Предтечи, Мелек-Чесменский курган, музей океанографии и рыбного хозяйства, этнографический музей «Быт Керчи», историко-археологический музей, картинная галерея.

19. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие физической выносливости и координации движений, подвижные игры. Игры с мячом.

20. Итоговое тестирование по всем темам.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Цель и задачи кружка.	1		1
3	Техника безопасности в походах на экскурсиях и тренировках.	2		2
4	История Крыма.			
а	Пещерные города Крыма.	3		3
б	Природные достопримечательности Крыма	3		3
в	Памятники истории.	2		2
5	Топонимика Крыма			
а	Топонимика городов.	2		2
б	Топонимика сёл.	2		2
в	Топонимика природных объектов.	2		2
г	Топонимика рек и озёр.	2		2
6	Водные ресурсы Крыма.			
а	Реки, озёра, водохранилища.	2		2
б	Заливы, моря.	2		2
7	Животный мир Крыма			
а	Млекопитающие.	2		2
б	Членистоногие и пресмыкающиеся.	2		2
в	Птицы Крыма	2		2
г	Насекомые и бабочки.	2		2
8	Растительный мир Крыма			
а	Растения степи.	2		2
б	Растения лесной зоны.	2		2
в	Ядовитые растения Крыма.	2		2

г	Лекарственные растения.	2		2
д	Эндемики и редкие растения Крыма.	2		2
9	ПВД, экскурсии		14	14
10	Подготовка похода или экскурсии.	2		2
11	Общая физ.подготовка и подвижные игры.		36	36
12	Вопросы по краеведению.	4		4
13	Гербы городов Крыма.	1		1
14	Минералы и полезные ископаемые Крыма	1	1	1
15	Крым в Великую Отечественную войну	5		5
16	Итоговое тестирование	2		2
	Итого	57	51	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Вводное занятие.

2. Цель и задачи кружка.

План работы кружка в учебном году.

3. Техника безопасности в походах на экскурсиях и тренировках.

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.

4. История Крыма.

А) Пещерные города Крыма- местонахождение, история, культура, народности проживавшие на их территории: Эски-Кермен, Мангуп-Кале, Чуфут-Кале.

Изучение-картографический материал.

Б) Природные достопримечательности Крыма-местонахождение, природные объекты находящиеся на их территории: Демерджи, Тарханкут, Ай-Петри, Карадаг, Чатырдаг и т.д

Изучение-картографический материал.

В) Памятники истории- местонахождение, история создания, архитекторы, Воронцовский дворец, «Херсонес –Таврический», панорама «Оборона Севастополя», памятник «Затопленным кораблям», Аджимушкайские каменоломни, Царский курган и т.д.

Изучение-картографический материал.

Тестирование после прохождения тем

5. Топонимика Крыма-в разное время в Крыму жили скифы, греки, римляне, сарматы, аланы, готы, хазары, печенег, кипчаки(половцы), турки, итальянцы, армяне, черкесы, киммерийцы, тавры и множество других народов, все они оставили названия мест где проживали, изучение названий и истории возникновения. Понятие ойконимы и гидронимы.

А) Топонимика городов.

Б) Топонимика сёл.

В) Топонимика природных объектов

Г) Топонимика рек и озёр.

Тестирование после прохождения тем

6. Водные ресурсы Крыма.

Особенности гидросистемы Крыма, местонахождение отдельных объектов. Изучение-картографический материал.

- а) Реки, озёра, водохранилища
- б) Заливы, моря

Тестирование после прохождения тем

7. Животный мир Крыма.

Особенности животного мира Крыма-разнообразие видов и места обитания. Красная книга Крыма. Изучение-картографический материал.

- А) Млекопитающие.
- Б) Членистоногие и пресмыкающиеся.
- В) Птицы Крыма
- Г) Насекомые и бабочки.

Тестирование после прохождения тем

8. Растительный мир Крыма

Особенности растительного мира Крыма-разнообразие видов и места произрастания.

Красная книга Крыма. Изучение-картографический материал.

- а) Растения степи.
- б) Растения лесной зоны.
- в) Ядовитые растения Крыма.
- г) Лекарственные растения.
- д) Эндемики и редкие растения Крыма.

Изучение Красной книги Крыма.

Тестирование после прохождения тем

9. ПВД, экскурсии.

Прохождение маршрутов, составление отчётов о местных достопримечательностях и природных объектах. Информация о маршруте.

10. Подготовка похода или экскурсии.

Изучение базовых туристских знаний, умений и навыков: установление палатки, разведение костра, приготовление пищи в полевых условиях, обустройство территории палаточного лагеря, чтение карт.

11. Общая физическая подготовка, подвижные игры.

Комплекс упражнений для развития выносливости и координации, наращивания мышечной массы и работы разных групп мышц, волейбол, баскетбол.

12. Вопросы по краеведению.

Работа с краеведческой литературой, поиск ответов на поставленные вопросы. Банк вопросов и ответов для участия в слётах.

13. Гербы городов Крыма.

Герб-важнейший символ государства. Происхождение гербов. История возникновения геральдики Крыма. История создания гербов городов Крыма. Картографический материал.

14. Минералы и полезные ископаемые Крыма.

Использование минералов их разновидности. Изучение коллекции минералов.

15. Крым в Великую Отечественную войну.

Работа с краеведческой литературой, тематические экскурсии.

От начала войны до боев на Перекопе.

Оборона Севастополя и Керченско-Феодосийская десантная операция

Значение обороны Севастополя и тяжесть оккупации

Партизанское движение в Крыму: герои Великой отечественной войны.

Экономические и демографические итоги войны

Восстановление Крыма в первый год после освобождения

Подборка статей о Великой Отечественной войне в Крыму.

16. Итоговое тестирование.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Рассказы по истории Крыма» автор В.П. Дюличев, 1996 г. I-II часть.
2. «Наш Крым», под редакцией В.Е.Потехина, 1991 г., I-II часть.
3. «Очерки Крыма» Е.Марков, 1884 г.
4. «Берега Тавриды» - журнал содружества русских, украинских и белорусских писателей. Содружество, Симферополь, 1993 г.
5. Атлас. Крым: история, (5-11 класс).- Симферополь: Союзкарта, 2001.- 10с.
6. Багров Н.В., Боков В.А. и др. Экология Крыма. Справочное пособие. -Симферополь: Крымучпедгиз, 2003.-360с.
7. Бажов В.И. Целебный климат. Симферополь: Таврия, 1983.-96с.
8. Воронцова СВ., Воронцов Е.А. Ялта. Путеводитель.- Симферополь: Таврия, 1987.-208с.
9. Герцен А.Г., Махнева О.А. Пещерные города Крыма.- Симферополь: Таврия, 1989.-104с
10. География Крыма. Учебное пособие для 8-9 класса под ред. Саприной В.И.Симферополь: Союзкарта, 2000.- 44с.
11. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины
12. Главный редактор Трешников А.Ф.-М.: Советская энциклопедия, 1988.-432с.
13. Дулицкий А.И., Костин Ю.В., Мальцев И.В. Редкие животные
14. : справочник.- Симферополь: Таврия, 1981.- 160с.
15. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма.- Симферополь: Таврия, 1983.-128с.
16. Ю.Крюкова И.В., Луке Ю.А., Привалова А.А. Заповедные растения Крыма:
17. Справочник.- Симферополь: Таврия, 1980.- 96с
18. Корнеев А. История и география отечественного школьного географического краеведения. Журнал «География и основы экономики в школе», №6 2003.
19. Минеральные ресурсы Крыма и прилегающей акватории Чёрного и Азовского морей. Атлас- Симферополь: Таврия-Плюс, 2001.- 80с.
20. Подгородецкий П.Д., Кудрявцев В.Б. География
21. Крыма.- Симферополь:Крымучпедиз. 1995.-224с.
22. Секирский С.А., Волобуев О.В., Когонашвили К.К. Крепость в Судак.- 2-е изд., Симферополь: Таврия, 1983.-112с.
23. В. Сухоруков «Знаете ли вы Крым?» - Издательство «Таврия», 1983г.
24. Мозаика Черного моря ПО вопросов и ответов. - Симферополь
25. «Бизнес Информ», 2000г.
26. Атлас Крыма. Изд-во ТНУ
27. Бабенко Г. А., Дюличев В.П..Симферополь – город пользы

37. Симферополь: Форма, 2007
38. География Крыма/ учебник с авторами Л.А. Багрова, В.А. Боков,
39. Н.В. Багров, Киев: «Лыбидь», 2001.- 304 с.
- 40.. *Штурмер Ю.А.* Профилактика туристского травматизма. —
41. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
42. Дюличев В.П. Рассказы по истории Крыма. Симферополь:
43. «Бизнес-Информ», 2008.
44. Дюличев В.П. Крым. Православные святыни. Симферополь: «Доля», 2012
45. Дюличев В.П. Древняя и средневековая Таврика. Симферополь: «Доля», 2010.
46. Дюличев В.П. Таврическая губерния. Великие имена. Симферополь:
47. Таврида, 2009. –580 с.
48. Дюличев В.П. Рассказы по истории Крыма. Симферополь: ИД
49. "Квадранал", 2005. - 320 с.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

6 / шесть / листов



Директор МБУО ТКЦ «Киммерия»
[Signature] Л.В. Юзефович