

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДОД «СДЮТЭ»
 М.Х.Хакимов
«27» 09 2015

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
объединение «Пешеходный туризм»
на базе МБОУ «Алексеевской средней общеобразовательной школы № 1
Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации программы: 4 года

Согласовано:
на методическом совете «СДЮТЭ»
«27» 09 2015 г.

Автор разработки:
Хакимов Мурат Хусаинович
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

Протокол № 2

п.г.т. Алексеевское - 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристам надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на водных судах, на велосипедах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Пешеходный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Предлагаемая программа «Пешеходный туризм» разработана по блочно-модульному принципу. Изложение учебного материала в программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет (6-10 классы) и предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Руководитель объединения должен иметь подготовку в объеме не менее организатора спортивного туризма и опыт участия в туристских степенных походах. Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

Программа преследует следующие цели и задачи:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка;
- совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения;
- создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирование профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- компенсация в основном образовании интересующих детей видов и направлений деятельности;
- обеспечение ребенку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- приобщение воспитанников к краеведческой и поисковой деятельности;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Республики Татарстан и Алексеевского района в частности;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Татарстана;
- воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Основные направления и содержание деятельности.

Используемые методы и формы.

Программой предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – воспитанника – родителей – учреждения дополнительного образования – общеобразовательного учреждения.

Программа объединения «Пешеходный туризм» предусматривает прохождение воспитанниками своеобразного образовательного «Маршрута путешествия в окружающую среду с элементами его познания» при соответствующей их уровню подготовленности педагогической поддержке.

Персонализированные «образовательные маршруты» при этом должны проходить через образовательные области: словесность, естествознание, искусство, физическая культура, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Комплексность настоящей программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.
3. Формирование разносторонне развитой личности.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей (экспедиций и путешествий).

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – выживание с наименьшими потерями.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

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

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участие в слетах и соревнованиях, туристского лагеря, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, мо-

рально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении туристов и т.д. В начале 1-го и 2-го полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и на транспорте.

Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т.д. Одновременно следует добиваться, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящие зимние многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок – к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и т.д. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников.

Необходимо учить воспитанников работе над составлением отчета или паспорта о проведении степенных или категорийных походов. Работа над отчетом – очень важная форма воспитания кружковцев. Она даёт возможность приучать их к наблюдательности, бережному отношению к полученному практическому опыту освоения района, желанию и умению делиться своими знаниями, опытом с другими.

Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели – 1 занятие на местности; через 1-2 месяца – поход. Занятия эффективно проводить 2-3 раза в неделю по 2 (3) часа.

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

Ожидаемый результат при реализации программы.

При реализации программы полученные знания позволят воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

Пешеходный вид деятельности поможет выработать у воспитанников навыки правильной ходьбы, координацию движений, уравнищенность, уверенность в себе. Походы помогут учащимся овладеть военно-прикладными и трудовыми навыками, вовлечь их в общественно-полезную деятельность, воспитать любовь к природе, коллективизм, смелость, выносливость.

Собранные материалы в походах, экскурсиях позволят организовать выставки, выступления участников на встречах, собраниях и вечерах с иллюстрацией фотографий, показом видеозаписей, используя запись бесед с интересными людьми, по возможности планируется представлять материалы в средствах массовой информации и печати.

Полное выполнение учебной тематики и хорошие показатели в соревнованиях повысят престиж объединения у сотрудников в учреждениях дополнительного образования, в школе и у родителей. Школа получит подготовленный общественный актив организаторов туризма для совместной работы с классными руководителями в школе и в детских полевых туристских лагерях.

Каждый годовой цикл состоит из дополняющих друг друга:

- примерного тематического учебного плана занятий объединения с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического (в т. ч. на местности) материала;

- примерной учебной программы занятий объединения с тематическим планированием и основным содержанием программного материала теоретических и практических занятий в помещении, а также на местности.

Для удобства работы руководителя объединения минимум знаний, умений и навыков для воспитанников приведены отдельно по каждой теме в учебной программе на каждый год обучения.

В конце каждого учебного года проводится аттестация туристского объединения. Количество аттестованных должно быть не менее 9-10 человек для первого года обучения и 8-7 человек – для последующих годов обучения.

Перечень вопросов для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм» приведен в конце учебной программы туристского объединения для каждого года обучения.

Первый годичный цикл. Занятия организуются по базовой туристской программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;

В течение первого года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому многоборью среди учащихся школ Бугульминского муниципального района.

Второй годичный цикл. Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и туристских возможностей обучающихся. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле, общее знакомство с азбукой выживания в природной среде, тактикой и техникой похода. Составление психолого-педагогического портрета – характеристика ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива туристской группы.

К концу второго года обучения воспитанники должны овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приемами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях на районном туристском слете учащихся, выполнять нормативы III юношеского разряда по туризму (спортивные походы), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Юный турист».

Третий годичный цикл. Предполагается делать упор на освоение специализации объединения (пешеходный туризм). Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных способностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения маршрутов категорийных походов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу третьего года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

В течение третьего года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы III-II юношеского разрядов по спортивному туризму (спортивный поход), принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся.

Четвертый годичный цикл. Предполагается совершенствование знаний, навыков и умений, полученных в 1-3 годах обучения. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Углубление тактико-технических знаний, отработки приемов и стандартных схем прохождения маршрутов категорийных походов, организации туристского быта в экстремальных условиях, факторов и тактики выживания. Совершенствование методических и исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу четвертого года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потере ориентации;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды.

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы I юношеского и II-III разрядов по спортивному туризму (спортивный поход); совершить пешие походы I или 2 категории сложности; принять участие в городских и республиканских соревнованиях по туристскому многоборью.

После окончания курса по программе туристского объединения «Пешеходный туризм» воспитанники могут записаться в объединения, работающие по программам «Инструктор детско-юношеского туризма», «Юный спасатель» и другие.

Все массовые мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т.п.) проводятся вне сетки учебных часов программы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Пешеходный туризм”
1 год обучения

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика в по- меще- нии	на ме- стно- сти	Всего
I. Вводное занятие.	2	-	-	2
II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	7	5	2	14
2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	-	-	2
2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	1	1	-	2
2.3. Походная медицинская аптечка.	1	1	-	2
2.4. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	2	2	-	4
2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	1	2	4
III. Основы туристской подготовки.	18	5	5	28
3.1. История туризма в России. Туристские нормативы.	2	-	-	2
3.2. Личное и групповое снаряжение.	1	1	2	4
3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.	-	1	1	2
3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	2	-	-	2
3.5. Туристские должности в походе.	2	-	-	2
3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.	2	-	-	2
3.7. Техника безопасности при проведении походов.	2	-	-	2
3.8. Организация туристского быта. Выбор места для бивуака	2	-	-	2
3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	2	-	2	4
3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	1	1	-	2
3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	2	2	-	4
IV. Специальная туристская подготовка.	3	19	4	26
4.1. Отработка порядка движения группы в походе.	-	-	2	2
4.2. Преодоление естественных препятствий.	2	-	2	4
4.3. Узлы, применяемые в туризме.	1	7	-	8
4.4. Подготовка к туристскому походу.	-	6	-	6
4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.	-	6	-	6
V. Топография и ориентирование.	10	7	5	22
5.1. Определение топографии и топографических карт.	1	-	-	1
5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	1	1	-	2
5.3. Условные знаки топографических карт.	1	1	-	2
5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.	1	1	-	2
5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	-	2	-	2
5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	1	1	-	2
5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	1	1	-	2
5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2	4
5.9. Определение расстояний на местности.	1	-	1	2
5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.	1	-	2	3

VI. Краеведение.	10	4	10	24
6.1. Родной край – Татарстан. Природные особенности. ✓	2	-	-	2
6.2. Знаменитые люди Алексеевского района и Республики Татарстан. ✓	2	-	-	2
6.3. Летопись родного края – Татарстана. История Алексеевского района. ✓	-	2	-	2
6.4. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета. ✓	-	2	-	2
6.5. Туристские возможности Республики Татарстан. ✓	2	-	-	2
6.6. Экологическое воспитание. Охрана природы. ✓	2	-	-	2
6.7. Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения. ✓	2	-	-	2
6.8. Экскурсии. Посещение музеев, выставок. ✓	-	-	10	10
VII. Физическая подготовка. ✓	-	28	-	28
7.1. Общая физическая подготовка. ✓	-	8	-	8
7.2. Эстафеты, игры. ✓	-	10	-	10
7.3. Специальная физическая подготовка. ✓	-	10	-	10
VIII. Походы. ✓	Проводится вне сетки учебных часов программы			
10.1. Однодневные походы (3 похода)				
10.2. Двухдневный поход (1 поход)				
10.3. Трехдневный поход (1 поход)				
ИТОГО за период обучения:	50	68	26	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

туристского объединения “Пешеходный туризм”

1 год обучения

I. Вводное занятие.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Задачи и план работы объединения “Пешеходный туризм”.

Знать: основные сведения о туризме; виды туризма и характеристику каждого вида; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма.

II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые грибы, растения; меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры профилактики заболеваний.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки; основные приёмы массажа.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

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

Знать: состав походной аптечки, назначение и дозировку препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечив их сохранность; правильно применять и использовать препараты.

2.4. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Практическое занятие. Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах. Профилактика пищевых отравлений, потертостей, мозолей. Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов.

Уметь: определить травму или поставить диагноз; оказать первую доврачебную помощь; произвести остановку кровотечения, наложение шин, искусственное дыхание.

2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества людей, оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Практическое занятие. Разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего; изготовление носилок и волокуш.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Пешеходный туризм”
2 год обучения

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- нии	на ме- стно- сти	
I. Вводное занятие.	2	-	-	2
II. Медицина и гигиена.	9	3	2	14
2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.	2	-	-	2
2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.	2	-	-	2
2.3. Врачебный контроль, самоконтроль.	2	-	-	2
2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.	-	1	-	1
2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.	1	-	-	1
2.6. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	2	2	-	4
2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.	-	-	2	2
III. Туристская подготовка.	10	2	2	14
3.1. Нормативные документы по туризму.	2	-	-	2
3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.	2	-	-	2
3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	-	2	-	2
3.4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.	1	-	-	1
3.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.	1	-	-	1
3.6. Действия группы в аварийных ситуациях.	2	-	-	2
3.7. Организация туристского быта в многодневных походах.	2	-	-	2
3.8. Организация ночлегов в экстремальных условиях.	-	-	2	2
IV. Специальная туристская подготовка.	8	16	8	32
4.1. Тактика туристского похода.	2	-	-	2
4.2. Техника движения и преодоления естественных препятствий.	2	-	2	4
4.3. Страховка и самостраховка.	2	-	2	4
4.4. Узлы, применяемые в туризме.	-	8	-	8
4.5. Азбука выживания.	2	-	4	6
4.6. Подготовка к многодневному походу.	-	4	-	4
4.7. Подведение итогов похода. Обработка материалов.	-	4	-	4
V. Топография и ориентирование.	6	4	6	16
5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	2	-	-	2
5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	-	2	-	2
5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	2	-	-	2
5.4. Ориентирование в сложных условиях.	2	-	4	6
5.5. Измерение расстояний на местности.	-	-	2	2
5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.	-	2	-	2

VI. Краеведение.	7	7	8	22
6.1. Изучение “Программы туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации “Отечество”	1	-	-	1
6.2. Краеведческие исследования в туристских походах.	1	-	-	1
6.3. Изучение района путешествия.	-	2	-	2
6.4. Туристские возможности Татарстана и граничащих с ним республик.	1	-	-	1
6.5. Общественно-полезная работа в походе.	1	-	-	1
6.6. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.	2	-	-	2
6.7. Наблюдения в походах.	1	1	-	2
6.8. Работа над отчетом о туристско-краеведческой деятельности объединения.	-	4	-	4
6.9. Экскурсии. Посещение музеев.	-	-	8	8
VII. Физическая подготовка.	-	44	-	44
7.1. Общая физическая подготовка.	-	20	-	20
7.2. Эстафеты, игры.	-	10	-	10
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	14	-	14
VIII. Походы.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
10.1. Однодневный поход (2 похода)				
10.2. Двухдневный поход (2 похода)				
10.3. Трехдневный поход /1 ст. сл./ (1 поход)				
10.4. Четырехдневный поход (1 поход)				
ИТОГО за период обучения:	42	76	26	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА туристского объединения “Пешеходный туризм” 2 год обучения

I. Вводное занятие.

Беседа о туризме. Анализ работы объединения по программе 1-го года обучения. Разбор проведения летних походов. Основы туристской деятельности в Российской Федерации и в Татарстане. Задачи и план работы объединения “Пешеходный туризм” 2-го года обучения. Требования к воспитанникам 2-го года обучения.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 2-го года обучения.

II. Медицина и гигиена.

2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.).

Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения.

Анализ полученных травм и заболеваний в походах (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

Знать: обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям.

2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.

Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов. Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством (е

грозу), нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравления грибами. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Предварительное закаливание организма воздухом, солнцем, водой – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой и спортом.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия /поражение лёгких, лимфатических узлов/).

Знать: профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс физических упражнений.

2.3. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях туризмом.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о “спортивной форме”, утомление. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Массаж. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Знать: значение врачебного контроля и самоконтроля.

Уметь: осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля.

2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.

Практическое занятие. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

Знать: назначение и дозировку препаратов.

Уметь: применять медицинские препараты.

2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Назначение, дозировка и правила применения.

Практическое занятие. Знакомство с лекарственными растениями.

Знать: лекарственные растения и их назначение.

Уметь: собирать и применять лекарственные растения.

2.6. Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта. Основные приёмы оказания помощи при:

- травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;
- травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза;
- травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер; симптомы сотрясения головного мозга.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражениях атмосферным электричеством (молнией), утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких: способы “рот в рот” и “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Пешеходный туризм”
3 год обучения

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- нии	на ме- стности	
I. Вводное занятие.	2	-	-	2
II. Доврачебная медицинская помощь.	1	7	10	18
2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах	-	2	-	2
2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.	1	1	-	2
2.3. Оказание первой доврачебной помощи.	-	4	4	8
2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.	-	-	6	6
III. Туристская подготовка.	7	13	10	30
3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.	2	-	-	2
3.2. Должности в туристской пешеходной группе.	1	1	-	2
3.3. Должностное самоуправление в туризме.	2	-	-	2
3.4. Снаряжение для многодневных походов.	-	2	-	2
3.5. Биваки. Организация бивачных работ.	-	2	4	6
3.6. Организация питания в многодневном походе.	1	1	2	4
3.7. Подготовка к многодневному походу.	-	4	-	4
3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.	1	1	-	2
3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	-	-	4	4
3.10. Подведение итогов многодневного похода.	-	2	-	2
IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах	5	11	4	20
4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	-	-	2
4.2. Правила безопасности в многодневных походах.	1	1	-	2
4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	-	2	2	4
4.4. Узлы, применяемые в туризме.	-	6	2	8
4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.	2	2	-	4
V. Топография и ориентирование.	5	7	12	24
5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	2	-	-	2
5.2. Топографические элементы местности.	-	2	-	2
5.3. Изображение местных предметов на топокартах.	-	2	-	2
5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	2	4	8
5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.	-	-	8	8
5.6. Правила соревнования по спортивному ориентированию.	1	1	-	2
VI. Краеведение. География и природа Татарстана	4	8	8	20
6.1. Географическое положение Республики Татарстан.	1	-	-	1
6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	1	-	-	1
6.3. Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	1	-	-	1

6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	-	2	-	2
6.5. Животный мир Республики Татарстан.	-	2	-	2
6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.	1	-	-	1
6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	-	2	-	2
6.8. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	-	2	-	2
6.9. Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	-	-	8	8
VII. Физическая подготовка.	2	14	14	30
7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	-	-	2
7.2. Общая физическая подготовка.	-	14	-	14
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	14	14
IX. Походы.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
9.1. Однодневный поход (1 поход)				
9.2. Двухдневный поход (1 поход)				
9.3. Трехдневный поход /1 ст. сл./ (2 похода)				
9.4. Поход 2 ст. сложности (1 поход)				
ИТОГО за период обучения:	26	60	58	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

туристского объединения «Пешеходный туризм»

3 год обучения

I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов. Беседа о туризме. Из истории отношения школы к туризму. Причины, тормозящие развитие школьного туризма. Пропаганда туризма в школе. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 3-го года обучения.

Уметь: проводить пропаганду туризма в своей школе.

II. Доврачебная медицинская помощь.

2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практическое занятие: формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Знать: состав походной аптечки для многодневных походов, назначение и дозировку препаратов, правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковывать препараты, обеспечив их сохранность, правильно применять и использовать препараты.

2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение растений. Использование в полевых условиях в качестве перевязочного материала многолетнего болотного мха.

Практическое занятие: изучение лекарственных растений.

Знать: лекарственные растения и их назначение.

Уметь: собирать и применять лекарственные растения.

2.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией. Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.

Практическое занятие: отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приемов и способов проведения искусственного дыхания.

Знать: основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке.

Уметь: оценить общее состояние больного, вывести из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практическое занятие: изготовление подручных средств для транспортировки. Отработка способов транспортировки.

Знать: условие и порядок обездвижения пострадавшего. Как изготовить средства для транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

Уметь: изготовить средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

III. Туристская подготовка.

3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Требования к помощнику руководителя (командиру) туристской группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

Знать: права и обязанности участников многодневного похода. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму.

3.2. Должности в туристской пешеходной группе.

Административно-хозяйственные должности: дежурные, краеведческие в многодневных походах. Постоянные обязанности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), старший проводник (штурман), казначей, ремонтный мастер, краевед, физорг, санитар, культорг, редактор и их обязанности.

Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитаря группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.

Функции дежурных в туристской походной группе (по кухне, костру, лагерю и т.д.)

Практическое занятие на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, и обязанностей другими членами коллектива.

Знать: перечень постоянных и временных должностей в туристической группе и их обязанности.

Уметь: выполнять должностные обязанности, вести дневник по занимаемой должности.

3.3. Должностное самоуправление в туризме.

Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи. Туристская самостоятельность и её развитие в походной группе.

Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства: составление, соблюдение графика дежурства, обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня.

Практическое занятие. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Знать: принципы самоуправления в туристской группе.

3.4. Снаряжение для многодневных походов.

Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её стирки, чистки.

Профилактический ремонт снаряжения. Организационная работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера со снаряжением на подготовительном этапе, распределение снаряжения в походе.

Практическое занятие. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода. Подготовка группового снаряжения.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе.

Знать: требования к туристическому снаряжению для многодневных походов.

Уметь: подготовить личное и групповое снаряжение для многодневных походов. Производить профилактический ремонт снаряжения.

3.5. Биваки. Организация бивачных работ.

Понятие бивак. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ: на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в т.ч. купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначения и свойства.

Практические занятия в помещении: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности, экология и пр.). Типы костров.

Практические занятия на местности: Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Знать: порядок планирования и организацию бивачных работ.

Уметь: правильно выбрать место бивака, костра, место забора питьевой воды.

3.6. Организация питания в многодневном походе.

Особенности организации питания в пешеходном туризме, расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Вита-

мины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Меню-раскладка, приготовление пищи на костре.

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

Организация питания при переезде по ж/дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электрических нагревательных приборов).

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

Знать: особенности организации питания в пешеходном туризме. Зависимость меню от сложности похода. Способы увеличения калорийности в категорийном походе.

Уметь: составить меню – раскладку многодневного похода. Готовить пищу на костре. Обеззараживать воду.

3.7. Подготовка к многодневному походу.

Определение цели и района похода. Логика построения маршрута. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Составление плана подготовки к походу.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Оформление заявочной документации для совершения многодневного похода.

Практическое занятие: составление плана многодневного похода, изучение маршрута похода. Составление меню-раскладки. Подготовка и ремонт снаряжения.

Знать: последовательность подготовки к многодневному походу.

Уметь: составить план похода; после изучения района похода разработать маршрут движения группы; подготовить и отремонтировать туристское снаряжение.

3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.

Значение режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе исходя из сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и т.д.)

Распорядок дня в многодневном походе. Режим движения. Темп движения. Водно-солевой режим. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Знать: значение режима дня в туристском походе.

Уметь: соблюдать режим и темп движения, водно-солевой режим.

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

Тактика многодневного похода. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута многодневного похода и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы.

Факторы, определяющие тактику многодневного похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, ее состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Техника движения – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приемов и технических средств.

Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском многодневном походе (равнина, склоны, травянистая поверхность, песок, камни, мокрый грунт, снег, кустарники, лес, завалы, реки, болота и т.п.). Обходы.

Практическое занятие: составление технических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Пешеходный туризм”
4 год обучения

Название темы	Количество часов			
	Тео- рия	Практика		Всего
		в по- меще- нии	на ме- стно- сти	
I. Вводное занятие.	2	-	-	2
II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	5	5	8	18
2.1. Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	2	-	-	2
2.2. Первая доврачебная помощь.	2	4	-	6
2.3. Техника самомассажа и массажа.	1	1	-	2
2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.	-	-	8	8
III. Туристская подготовка.	6	10	10	26
3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	-	-	2
3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряже- ния.	-	4	-	4
3.3. Организация туристского быта в экстремальных услови- ях.	-	-	4	4
3.4. Организация питания в экстремальных условиях.	-	-	4	4
3.5. Подготовка к категорийному походу.	-	2	2	4
3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	-	-	2
3.7. Техника и тактика в категорийных походах.	2	2	-	4
3.8. Подведение итогов категорийного похода.	-	2	-	2
IV. Элементы школы выживания.	12	12	6	30
4.1. Факторы выживания.	2	-	-	2
4.2. Тактика выживания.	2	4	-	6
4.3. Схема действий в первые минуты аварии.	2	2	-	4
4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	2	2	4	8
4.5. Правила подачи сигналов бедствия.	2	2	2	6
4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	2	2	-	4
V. Топография и ориентирование.	6	12	8	26
5.1. Карты, используемые в категорийных походах.	1	1	-	2
5.2. Азимуты и дирекционные узлы.	1	1	-	2
5.3. Условные топографические знаки.	-	4	-	4
5.4. Определение расстояний по карте и на местности.	-	4	4	8
5.5. Аварийное ориентирование.	2	-	4	6
5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-	4
VI. Краеведение.	2	4	8	14
6.1. Значение туристско-краеведческой деятельности для раз- вития личности учащихся.	1	-	-	1
6.2. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	1	-	-	1
6.3. Краеведение в туристских многодневных походах.	-	2	-	2
6.4. Общественно-полезная работа в походе.	-	2	-	2
6.5. Экскурсии. Посещение выставок, музеев.	-	-	8	8

VII. Физическая подготовка.	2	12	14	28
7.1. Особенности физической подготовки туристов.	2	-	-	2
7.2. Общая физическая подготовка.	-	12	-	12
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	14	14
IX. Походы.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
10.1. Однодневный поход (1 поход)				
10.2. Двухдневный поход (1 поход)				
10.3. Трехдневный поход (1 поход)				
10.4. Поход первой степени сложности (1 поход)				
10.5. Поход 2 степени сложности (1 поход)				
ИТОГО за период обучения:	35	55	54	144

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА туристского объединения «Пешеходный туризм» 4 год обучения

I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 3 года обучения. Разбор проведения летних походов, слетов и соревнований. Туристско-краеведческая деятельность в новых социально-экономических условиях. О роли массового туризма.

Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 4 года обучения. Требования к воспитанникам 4 года обучения.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 4-го года обучения.

II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.

2.1 Профилактика заболеваний в аварийных условиях.

Понятие «профилактика» применительно к условиям аварии (соблюдение техники безопасности при передвижении, работах на биваках, поисках отставших, поддержание себя в нормальных психологических условиях, контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья).

Перестраховка (соблюдение правил гигиены и санитарии, максимальная осторожность при преодолении завалов, в местах обитания ядовитых змей и насекомых, соблюдение правил поведения в климатических условиях и др.).

Знать: профилактику заболеваний в аварийных условиях.

Уметь: соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

2.2. Первая доврачебная помощь.

Главное правило оказания медицинской помощи в условиях аварии – не навреди! Постановка диагноза в аварийных условиях. Соблюдение последовательности действий при оказании помощи. Правила назначения лекарств. Контроль за состоянием больного (пострадавшего), создание необходимого режима благоприятствования.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, шоке, удушьях, остановках кровообращения, острой боли в грудной клетке. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Практическое занятие: отработка приемов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Знать: правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

Уметь: поставить диагноз в аварийных условиях. Оказать первую медицинскую помощь. Производить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

2.3. Техника самомассажа и массажа.

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия

самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларенгит, охриплость; при нарушениях периферической нервной системы – радикулит, нарушения подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушений обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практические занятия в помещении Овладение приемами, техникой и методикой: гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

Знать: основы правил самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа. Приемы, технику и методику массажа.

Уметь: провести гигиенический, лечебный, восстановительный самомассаж и массаж.

2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.

Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств. Перенос на жердине. Носилки, изготовленные из одежды. Перенос в рюкзаке. Сани – волокуши (зимой).

Практическое занятие: отработка правил транспортировки пострадавшего в аварийных условиях различными способами.

Знать: правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

Уметь: изготовить средства транспортировки из подручных средств и правильно переносить пострадавшего в аварийных условиях.

III. Туристская подготовка.

3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

Практическое занятие: методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Работа с таблицами бальной оценки сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов

Знать: приведенные нормативные документы по туризму. Технологию категорирования пешеходного туризма.

Уметь: оценивать категорию сложности маршрута. Работать с таблицами бальной оценки сложности маршрута.

3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность конструкции тентов для палаток, кухни. Материалы для их изготовления. Конструкция бахил для летних и зимних походов, материалы для их изготовления.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Приспособления для освещения в палатках.

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования
необходимого для реализации программы занятий объединения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Каны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Решшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видеомагнитофон;	1
16	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования
необходимого для реализации программы занятий объединения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Каны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видеомагнитофон;	1
16	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

Рекомендуемая литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
8. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожakov. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
15. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
19. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
20. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
21. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1992.
22. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
24. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
25. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
26. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
27. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
30. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.