

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ» ГОРОДА АЛЬМЕТЬЕВСКА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «29» 08 20 17 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «СЮТ»

Бадыханов Н.М.

Приказ № 31
от «31» 08 20 17 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЗБУКА ТУРИЗМА»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 9 - 14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Алеева Наталья Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Альметьевск, 2017

«Азбука ту

- **Программа предусматривает:**
 - освоение теоретического материала
 - закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, бассейне, на



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристическая деятельность позволяет обогащать жизненный опыт подростков, расширить их представления об окружающем мире, развивать такие качества личности, как целеустремлённость, наблюдательность, умение преодолевать трудности...

Программа поможет получить обучающимся начальную туристско-краеведческую подготовку. Она рассчитана на детей и подростков от 9 до 14 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков по туризму, спортивному ориентированию, и расширенный объем знаний по краеведению.

Программа разработана для педагогов дополнительного образования.

ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ программы является создание необходимых условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга воспитанников посредством занятий туризмом.

Программа является познавательной и туристско-краеведческой.

Задачи:

Образовательные:

- познание мира через познание себя, окружающую природу;
- приобретение новых жизненно-необходимых навыков, освоение и совершенствование техники туризма;
- умение применять полученные навыки для решения практических задач;
- повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию;
- изучение культуры и природы Татарстана через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Воспитательные:

- сплочение коллектива через участие в соревнованиях, походах, туристских мероприятиях;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям в объединении;
- сокращение числа подростков, не охваченных организационной деятельностью через обучение их в объединении;
- развитие творческого мышления;
- экологическое воспитание учащихся и формирование бережного отношения к природе.

Развивающие:

- совершенствование интеллектуальных, нравственных, волевых качеств и личностных характеристик, таких как выносливость, сила воли, решительность, самостоятельность;
- формирование здорового образа жизни через занятие спортом.

Программа рассчитана на 3 года.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и построена на познании и развитии от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — отработка практических навыков и закрепление теоретического и практического материала. С каждым годом сложность программы возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания обучающихся. Все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что необходимо для жизнесохранения и жизнеобеспечения в походе, а дальше и в жизни.

Структура программы

Программа имеет модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его кружка.

На начальных этапах учебно–тренировочного процесса планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (8-10 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения (средняя и старшая возрастные группы -13-17 лет) - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родного края и страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя — всеми способами способствовать развитию этого интереса.

Форма и режим занятия:

Программа 1 года обучения рассчитана на 144 часа;

2,3 год обучения – 216 часов.

Форма занятий:

- теоретическая часть включает в себя лекционный материал, видеоматериалы, тесты, тренинги, игры, анкеты;
- практическая часть – упражнения по ОФП, СФП для наработки практических навыков и физической формы обучающихся, а также упражнения на развитие памяти, мышления, внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве;
- экскурсии, соревнования и однодневные походы;
- отслеживается результативность достижений обучающихся в объединении.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков 9-14 лет. Количество воспитанников в группах – до 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Для занятий объединения требуется просторное, светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам.

Занятия первого года обучения организуются – 2 раза в неделю по 2 часа, второго и последующих годов обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия, предусмотренные программой, включают теоретические и практические формы работы с обучающимися.

Работа с родителями:

Основными формами работы с родителями для реализации программы является:

1. Рекомендации по индивидуальному обучению ребенка.
2. Индивидуальные беседы с родителями.
3. Родительские собрания.
4. Дни открытых дверей.

Документы и материалы, с учетом которых составлена программа

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 №68-ЗРТ;
3. Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования от 20.03.14 №1465/14;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»
5. Устав МБОУДО «Станция юных техников»;
6. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

Методическая работа

1. Составление методических разработок
2. Мониторинг образовательного процесса
3. Диагностические методики оценки эффективности программы
4. Разработка стандартов начальной специализации 1, 2 и 3 года обучения.

Диагностические методики оценки эффективности программы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы:

1. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет.
2. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве.
3. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехники). Данные обучающихся заносятся в журнал результативности, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на городских соревнованиях.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 2 года обучения, воспитанники должны совершить походы выходного дня, принять участие в соревнованиях, проводимых в городе. После 3 года обучения совершить поход выходного дня и также принимать участие в туристических соревнованиях, проводимых в городе.

По завершении изучения 3 года обучения, обучающиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов с использованием карты местности, вычерчивать кроки, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Критерии оценки эффективности работы по программе

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание сплоченного коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение 3 лет работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития обучающихся, стремление к

саморазвитию, самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.

4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения друг к другу, самоуважения и самодостаточности учащихся.

5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях);

6. Формирование чувства собственного достоинства и воли к победе.

7. Социализация воспитанников объединения.

**Стандарты
Начальная специализация
по итогу трех лет обучения**

Раздел программы	1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. 1 класс 2. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.
Ключевые слова основные термины	1. Слова-предметы: руководитель группы, маршрут, план, компас, топография, карта, снаряжение, бивак, карабин, обвязка, система, узлы, карабин, жумар, восьмерка. 2. Слова-действия: страховать, обвязывать, сигналить, тренироваться, отсекают, сопровождать. 3. Туристский слет, полоса препятствий, КТМ, дистанция. 4. Туристские нормативы, спортивный туризм. 5. Брод, переправа, перила.
Должен знать и понимать	1. Знать не менее семи видов туризма и их особенности, 2. Знать обязанности завхоза, реммастера, фотографа, культорга, дежурных по кухне; 3. Вязать 10 узлов; 4. перечень снаряжения личного и группового для одно-, трехдневного похода, требования к нему; 5. типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, требования, преимущества и недостатки; 6. специальное снаряжение, требования к нему. 7. типы костров и их назначение, меры безопасности при разведении костра и во время готовки;

	<p>8. организовать бивак, поставить палатку, развести костер</p> <p>9. объективные и субъективные опасности в походе;</p> <p>10. техника передвижения на равнине, по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.</p>
Должен уметь	<p>В области техники туризма:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам, используя приемы самостраховки; 2. передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности непрерывно в течение 40-45 минут в пешем походе и 25-30 минут в лыжном; . 3. самостоятельно пользоваться карабином и обвязкой; 4. вязать 6 основных узлов. <p>В области хозяйственно-бытовой деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. самостоятельно укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт; 2. самостоятельно выбирать место для привала и ночлега; 3. самостоятельно устанавливать палатки и собирать их; 4. самостоятельно заготавливать дрова, разводить костер, уметь тушить его водой, песком, брезентом; 5. грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию, с помощью руководителя свертывать лагерь; с помощью руководителя составлять меню, упаковывать продукты, готовить пищу на костре.

**Учебно-тематический план
туристско - краеведческой деятельности
1 год обучения**

Тема:	Количество часов		
	Всего	Теории	практика
Организационные мероприятия: Комплектование групп. Инструктаж ТБ; ПДД; ППБ. (сентябрь, январь).	2 4	2 4	
1. Вводное занятие. Основы туристической подготовки.	50	22	28
2. Топография и ориентирование.	22	9	13
3. Краеведение.	28	15	13
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	16	5	11
5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	20	7	13

Тематическое планирование
1 год обучения

Сентябрь

Тема	ч.	Теор.	Прак.
<i>Организационные мероприятия: комплектование групп</i>	2	2	
<i>Инструктаж по ТБ, ПДД и ППБ</i>	2	2	
<i>1. Вводное занятие. Основы туристической подготовки: введение в программу, виды туризма</i>	6	4	2
Вводное занятие. Виды спортивного туризма и ТБ в них.	2	2	-
1.1.а Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для трехдневного похода.	2	1	1
1.1.б Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Ремонтный набор, аптечка, посуда для приготовления пищи. Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в них.	2	1	1
<i>2. Топография.</i>	4	2	2
2.1.а Определение топографических карт, их значение для туристов. Изучение топографических знаков.	2	1	1
2.1.б Определение спортивных карт. Назначение спортивной карты. Её отличие от топографической.	2	1	1
<i>5. ОФП</i>	2	1	1

5.1. Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение. кровеносная система.	1	1	-
5.3. Упражнения на развитие силы и выносливости. (на воздухе)	1	-	1
<i>Всего часов</i>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>6</i>

Октябрь

Тема	Часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	10	6	4
1.1. Одежда и обувь юного туриста для летних и зимних походов. Требования к ним и уход.	2	2	-
1.1. Групповое снаряжение, уход за ним и ремонт.	2	1	1
1.1. Типы палаток, их назначение. Установка палатки.	4	2	2
1.3. Знакомство с узлами, их значение. Техника вязания.	2	1	1
<i>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	2	2	-
4.1. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом, гигиена тела, значение водных процедур.	2	2	-
<i>5. ОФП</i>	4	2	2
5.3. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста.	2	2	-
5.3. Специальная физическая подготовка – тренировка в полевых условиях.	2	-	2
<i>Всего часов</i>	<i>16</i>	<i>10</i>	<i>6</i>

Ноябрь

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической техники</i>	10	3	7
1.2. Организация туристического быта. Малый большой привал. Выбор места для привала. Основные требования.	4	2	2
1.2. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	2	-	2
1.2. Типы костров. Правила выбора места под кострище.	2	1	1
1.2. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с костром и заготовке дров.	2	-	2
<i>3. Краеведение</i>	4	2	2
3.1. Территория и границы родного края. Климат. Развитие промышленности.	2	2	-
3.1. История края. Знаменит. земляки их роль в истории края. Посещение музея.	2	-	2
<i>5. ОФП</i>	2	1	1
5.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	1	1	-
5.2. Общие развивающие упражнения.	1	-	1
<i>Всего часов</i>	<i>16</i>	<i>6</i>	<i>10</i>

Декабрь

тема	часы	Теор.	Прак.
<i>2.Топография и ориентирование.</i>	6	3	3
2.1.Масштаб. Упражнения по определению масштаба.	2	-	2
2.2.Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Компас, его устройство. Дополнительные и вспомогательные направления.	2	2	-
2.2.Азимутальное кольцо, Определение азимута.	2	1	1
<i>3.Краеведение.</i>	8	4	4
3.2.Растительный мир родного края. Этажи леса. Способы приспособления к среде обитания.	2	2	-
3.2.Животный мир родного края. Отряды хищников, грызунов, копытных.	2	2	-
3.2.Работа с иллюстрационным материалом. Наблюдения.	2	-	2
3.2.Краеведческие викторины.	2	-	2
<i>5.Общая физическая подготовка</i>	2	1	1
5.1.Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.	1	1	-
5.3.Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития силы, ловкости.	1	-	1
<i>Всего часов</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>

Январь

Тема	часы	теория	практ.
<i>Организационные мероприятия Инструктаж по ТБ, ППБ и ПДД</i>	2	2	-
<i>2.Топография и ориентирование.</i>	6	3	3
2.1.Вычерчивание маршрута. Закрепление темы компас и азимут.	2	1	1
2.2.Способы ориентирования. Виды ориентирования.	2	1	1
2.3.Упражнение по отбору основных ориентиров. Занятие по прохождению линии маршрута. Движение по легенде.	2	1	1
<i>3.Краеведение.</i>	6	4	2
3.1.История края, памятные события, происходившие на его территории.	2	2	-
3.2.Водные ресурсы родного края.Обитатели водоёмов.	2	2	-
3.1. Экскурсии, наблюдения, посещение музеев.	2	-	2
<i>5.СФП.</i>	2	-	2
5.3.Специальная физическая подготовка. Преодоление препятствий, упражнения на выносливость.	2	-	2
<i>Всего часов</i>	<i>16</i>	<i>9</i>	<i>7</i>

Февраль

Тема	часы	теория	Практ.
<i>2.Топография и ориентирование.</i>	6	1	5
2.2. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентиров.	2	1	1
2.2. Способы ориентирования. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	2	-	2
2.2. Упражнения на ориентирование с помощью карты и компаса в походе.	2	-	2
<i>3.Краеведение.</i>	8	5	3
3.1. История посёлка. Интересные люди посёлка. Работа с картой (границы, реки).	2	2	-
3.1. Изучение культуры края.	2	2	-
3.3. Работа в музее РСЮТур.	3	-	3
3.2. Красная книга.	1	1	-
<i>5.ОФП</i>	2	-	2
5.3. Упражнения на развитие выносливости. Привыкание к нагрузке.	2	-	2
<i>Всего часов</i>	16	6	10

Март

Тема	часы	теория	Практ.
<i>1. Основы туристической подготовки.</i>	9	4	5
1.3. Туристическая техника. Обязки. Техника преодоления различных препятствий.	2	1	1
1.3. Страховка, её значение. Преодоление различных препятствий.	3	1	2
1.3. Групповая страховка. Отработка техники.	2	-	2
1.3. Дисциплина в походе - основа безопасности.	2	2	-
<i>3.Краеведение.</i>	2	-	2
3.2.Участие в краеведческих олимпиадах и викторинах.	2	-	2
<i>4.Гигиена и первая доврачебная помощь.</i>	3	1	2
4.2.Походная медицинская аптечка, её назначение. Дозировка препаратов.	1	1	-
4.2. Формирование походной аптечки для походов выходного дня и для многодневных походов.	2	-	2
<i>5.Специальная физическая подготовка</i>	2	-	2
5.3 Упражнения на растягивание и на расслабление мышц.	2	-	2
<i>Всего часов</i>	16	5	11

Апрель

Тема	часы	Теор.	Практ.
------	------	-------	--------

1. Основы туристической подготовки	9	4	5
1.2. Устройство ночлегов и приготовление пищи в полевых условиях.	2	1	1
1.2. Место дневки. Действия группы по прибытии на бивак.	2	-	2
1.3. Преодоление препятствий, траверс склона по перилам с перестёжкой.	2	-	2
1.4. Должности постоянные и временные. Требования и обязанности к ним.	2	2	-
1.4. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Темп. Обязанности направляющего и замыкающего.	1	1	-
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	5	1	4
4.1. Вопросы гигиены на биваке.	1	1	-
4.2. Походная медицинская аптечка. Оказание первой помощи условно пострадавшему при порезах и ссадинах.	2	-	2
4.3. Оказание первой помощи при пищевых отравлениях.	2	-	2
5. ОФП.	2	1	1
5.2. Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1
5.2. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма.	1	1	-
Всего часов:	16	6	10

Май

Тема	часы	Теор.	Прак.
1. Основы туристической подготовки.	8	3	5
1.1. Общественно полезная работа в походе.	1	1	-
1.2. ПВД. Подведение итогов, проверка и закрепление полученных знаний и умений.	1	-	1
1.3. Выводы, ошибки и нарушения, обсуждение результатов похода, итоги.	6	2	4
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	1	5
4.3. Помощь при различных травмах, тепловой и солнечный удар. Ожоги.	2	1	1
4.3. Помощь утопающему. Помощь при обморожении и поражении электрическим током.	2	-	2
4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	-	2
5. ОФП	2	1	1
Всего часов:	16	5	11

**Программа
туристско-краеведческой деятельности
для младшего и среднего школьного возраста
1 год обучения**

Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности и правилам дорожного движения.

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Количество часов:50

22– теоретические, 28 – практические.

1.1. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одного – трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, правила размещения предметов в них. Одежда и обувь юного туриста для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Укладка рюкзака.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного набора. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.2. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Малый и большой привал. Выбор места для привала (бивака). Основные требования к месту привала. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

1.3. Туристическая техника.

Знакомство с узлами, их значение. Техника вязания узлов (прямой, проводник простой, проводник восьмерка, схватывающий, булинь, стремя и т.д.).

Знакомство с обвязкой. Общая характеристика естественных препятствий. Техника преодоления различных препятствий. Способы самостраховки. Значение страховки.

Дисциплина в походе – основа безопасности. Порядок движения группы. Темп.

1.4. Туристические должности.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к нему и его обязанности. Санитар, штурман, физорг, повар, редактор и т.д.- обязанности каждой должности.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Количество часов: 22

9 – теоретические, 13 – практические.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для туристов. Изучение топографических знаков.

Определение спортивных карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической.

Масштаб. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния на карте.

Топографические диктанты. Обзорные прогулки по микрорайону. Вычерчивание маршрута.

2.2. Ориентирование.

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

Компас. Типы компасов их устройство. Правила обращения с компасом.

Способы ориентирования. Виды ориентиров. Упражнения по отбору основных ориентиров. Занятие по прохождению минимаршрута, движение по легенде.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

Количество часов: 28

15 - теоретические, 13 - практические.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, земляки.

Территория и границы родного края. Климат. Развитие промышленности, сельского хозяйства. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

История своего населенного пункта. Знакомство с картой своего края.

3.2. Растительный и животный мир родного края.

Группы животных. Обитатели водоёмов. Птицы. Растительный мир, способы приспособления к среде обитания. Красная книга.

Проведение краеведческих викторин. Участие в краеведческих олимпиадах. Наблюдения.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Количество часов: 16

5 - теоретические, 11 -практические.

4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки, её назначение. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной аптечки для походов выходного дня и для многодневных походов.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, качества, оказывающих помощь.

Изготовление носилок из шестов со штормовками.

5 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Количество часов: 20

7 – теоретические, 13 – практические.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Дыхание и газообмен.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

5.2. *Общая физическая подготовка.*

Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

5.3. *Специальная физическая подготовка.*

Роль и значение СФП для роста мастерства туристов.

Характеристика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

Учебно-тематический план туристско – краеведческой деятельности 2 год обучения

Тема:	Количество часов		
	Всего	теории	Практики
Организационные мероприятия: Инструктаж по ТБ, ППД и ППБ (сентябрь, январь).	4	4	-
1. Вводное занятие. Основы туристической подготовки.	54	23	31
2. Топография и ориентирование.	40	18	22
3. Краеведение.	38	18	20
4. Основы гигиены и доврачебная помощь.	20	9	11
5. ОФП и СФП	58	24	34

ИТОГО за период обучения:	216	98	118
---------------------------	-----	----	-----

**Тематическое планирование
2 год обучения**

Сентябрь

Тема	ч.	Теор.	Прак.
<i>Организационные мероприятия: Инструктаж по ТБ, ПДД и ППБ</i>	2	2	-
<i>1. Вводное занятие: Основы туристической подготовки</i>	10	4	6
1.0. Вводное занятие. Виды спортивного туризма и ТБ в них.	1	1	-
1.1. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, гигиеничность, эстетичность и т.д.	3	1	2
1.2. Подготовка снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.	3	1	2
1.3. Снаряжение для краеведческой работы	3	1	2
2. Топография.	6	2	4

2.1. Топографические и спортивные карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов.	3	-	3
2.2. Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Отдельные типы рельефа. Защита карты от непогоды.	3	2	1
5. ОФП	6	1	5
5.1. Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды.	3	1	2
5.2. Упражнения на развитие силы и выносливости. (на воздухе)	3	-	3
Всего часов	24	9	15

Октябрь

Тема	Часы	Теор.	Прак.
1. Основы туристической подготовки	12	4	8
1.1. Организация туристического быта. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность и т.д. Организация бивака в безлесной зоне.	3	1	2
1.2. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в горах.	3	1	2
1.3. Установка палатки в различных условиях.	3	1	2
1.4. Оборудование места для приема пищи. Кухонное оборудование для летних условий.	3	1	2
2. Ориентирование.	6	3	3
2.1. Ориентирование по местным предметам	6	3	3
5. ОФП	6	-	6
5.1. Общая физическая подготовка – тренировка в полевых условиях.	6	-	6
Всего часов	24	7	17

Ноябрь

Тема	часы	Теор.	Прак.
1. Основы туристической подготовки.	9	4	5
1.1. Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей. План подготовки похода	3	1	2
1.2. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Смета расходов.	3	3	-
1.3. Подведение итогов туристского путешествия.	3	-	3
3. Краеведение	6	2	4
3.1. Климат. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта.	3	1	2
3.2. История края. Настоящее и будущее края.	3	1	2
5. ОФП	9	4	5
5.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	3	1	2
5.2. Общие развивающие упражнения.	6	3	3
Всего часов	24	10	14

Декабрь

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>2.Топография и ориентирование.</i>	9	4	5
2.1. Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	6	3	3
2.2. Определение своего местонахождения при наличии схожей ситуации.	3	1	2
<i>3.Краеведение.</i>	9	4	5
3.1. ОПр в путешествии. Охрана памятников истории и культуры.	3	2	1
3.2. Редкие и охраняемые животные и растения родного края.	3	1	2
3.3. Наблюдения. Краеведческие викторины.	3	1	2
<i>5.Общая физическая подготовка</i>	6	2	4
5.1. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.	3	1	2
5.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития силы, ловкости.	3	1	2
<i>Всего часов</i>	<i>24</i>	<i>10</i>	<i>14</i>

Январь

Тема	часы	теория	практ.
<i>Организационные мероприятия: Инструктаж по ТБ, ППБ и ПДД</i>	2	2	-
<i>2. Топография и ориентирование.</i>	6	2	4
2.1. Движение по легенде. Вычерчивание маршрута.	3	1	2
2.2. Движение в походе при использовании крок и схем. Упражнение по отбору основных ориентиров.	3	1	2
<i>3.Краеведение.</i>	7	2	5
3.1. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и др. памятные места.	3	1	2
3.2. Экскурсии, наблюдения, посещение музеев.	4	1	3
<i>5.СФП.</i>	9	3	6
5.1. Специальная физическая подготовка. Преодоление препятствий, упражнения на выносливость.	9	3	6
<i>Всего часов</i>	<i>24</i>	<i>9</i>	<i>15</i>

Февраль

Тема	часы	теория	Практ.
<i>2. Топография и ориентирование.</i>	9	4	5
2.1. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте.	6	3	3
2.2. Глазомерный способ измерения расстояний. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	3	1	2
<i>3.Краеведение.</i>	6	2	4
3.1.Изучение района путешествия. Знакомство с отчетами групп, совершивших поход в данном районе.	3	1	2
3.2. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, климатом и природой района похода.	3	1	2
<i>5.ОФП</i>	9	3	6
5.1. Упражнения на развитие выносливости. Привыкание к нагрузке.	9	3	6
<i>Всего часов</i>	<i>24</i>	<i>9</i>	<i>15</i>

Март

Тема	часы	теория	Практ.
<i>1. Основы туристической подготовки.</i>	6	2	4
1.1. Подведение итогов туристского путешествия. Составление отчета по походу.	3	1	2
1.2. Ремонт с сдача туристского инвентаря и снаряжения.	3	1	2
<i>3. Краеведение.</i>	9	3	6
3.1. Участие в краеведческих олимпиадах и викторинах.	9	3	6
<i>4. Первая доврачебная помощь.</i>	6	2	4
4.1. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах.	3	1	2
4.2. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравления и т.д.	3	1	2
<i>5. Специальная физическая подготовка</i>	3	1	2
5.1. Роль и значение СФП для роста мастерства туристов	3	1	2
<i>Всего часов</i>	<i>24</i>	<i>8</i>	<i>16</i>

Апрель

Тема	часы	Теор.	Практ.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	<i>12</i>	<i>3</i>	<i>9</i>
1.1. Питание в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.	3	2	1
1.2. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	3	-	3
1.3. Техника и тактика в туристском походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, осыпи, болота и т.д.	6	1	5
<i>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
4.1. Ушибы, ссадины, потертости.	3	1	2
4.2. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.	3	1	2
<i>5. ОФП.</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
5.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для туловища и ног.	3	1	2
5.3. Упражнение на сопротивление.	3	1	2
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>7</i>	<i>17</i>

Май

Тема	часы	Теор.	Практ.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	<i>9</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.1. Общественно полезная работа в походе.	3	1	2
1.2. ПВД. Подведение итогов, проверка и закрепление полученных знаний и умений.	3	-	3
1.3. Выводы, ошибки и нарушения, обсуждение результатов похода, итоги.	3	3	-
<i>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>
4.1. Помощь при различных травмах, тепловой и солнечный удар. Ожоги.	3	1	2
4.2. Помощь утопающему. Помощь при обморожении и поражении электрическим током.	3	-	3
4.3. Приемы транспортировки пострадавшего	3	-	3
<i>5. ОФП</i>	<i>6</i>	<i>-</i>	<i>6</i>
5.1. Упражнения на растягивание и на расслабление мышц.	6	-	6
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>5</i>	<i>19</i>

**Программа
туристско-краеведческой деятельности
2 год обучения**

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности и правилам дорожного движения.

1. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Количество часов: 54

Теоретические - 23, практические - 31

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный и лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Роль ТКД в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Законы, правила и традиции туризма. Общественно полезная работа (ОПР).

1.3. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Перечень личного снаряжения для трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

1.4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для ночлега. Основные требования к нему.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов и мусорной ямы.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристическом походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в двух-трех-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

1.7. Туристические должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру (инициативность, опыт, авторитет, ровные отношения со всеми членами группы). Его обязанности.

Другие постоянные должности в группе: завпит, завснар, штурман, санитар, летописец и т.д.

Временные должности. Их обязанности.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения на маршруте. Строй, темп, режим движения. Режим ходового дня.

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятии – 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 страховки.

Правила пользования альпенштоком.

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

1.10. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий и т.д.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого для проведения похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Количество часов: 40

Теоретические – 18, практические – 22

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах.

Определение роли топографии в народном хозяйстве и обороне государства.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт.

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

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков (легенда).

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы.

Типичные формы рельефа, изображение их на топографической карте.

2.3. Ориентирование.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Ориентир, что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек жидкостным компасом.

Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Движение по легенде.

2.4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг. Как измерить средний шаг.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

Количество часов: 38

Теоретические –18, практические – 20

3.1. Туристические возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи. Экскурсии в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах.

3.2. ОПР в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа- один из видов общественно полезной работы. Выполнение краеведческих заданий. Изучение растительного и животного мира. Работа в архивах, библиотеках.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким, престарелым, ветеранам, организация встреч.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Количество часов:20

Теоретические – 9, практические – 11

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Гигиена одежды и обуви. 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.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4.2. 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.

Наложение жгута, обработка ран, промывание желудка.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовкой, на носилках плетенках из веревок.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Количество часов: 58

Теоретические – 24, практические – 34

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костно- связочный аппарат. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления

5.2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы аэробики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение СФП для роста мастерства туристов.

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

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Учебно-тематический план 3 год обучения

Тема:	Количество часов		
	Всего	теории	Практики
Организационные мероприятия: Инструктаж по ТБ, ППД и ППБ (сентябрь, январь).	4	4	-
1. Вводное занятие. Основы туристической подготовки.	62	32	30
2. Топография и ориентирование.	24	11	13
3. Краеведение.	40	20	20
4. Первая доврачебная помощь.	20	8	12
5. ОФП и СФП.	64	30	34
ИТОГО за период обучения:	216	107	109

**Тематическое планирование
3 год обучения**

Сентябрь

Тема	часы.	Теор.	Прак.
<i>Организационные мероприятия: Инструктаж по ТБ, ППБ и ПДД</i>	2	2	-
<i>1. Вводное занятие: Основы туристической подготовки</i>	4	2	2
1.0. Вводное занятие. Виды спортивного туризма и ТБ в них.	1	1	-
1.1. Совершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.	3	1	2
<i>2. Топография и ориентирование</i>	12	4	8
2.1. Топографическая съемка. Маршрутная глазомерная съемка. Способы съемки: способ засечек, перпендикуляров, полярный способ.	3	1	2
2.2. Ориентирование: измерение расстояний на местности во время бега по тропам, дорогам, по лесу различной проходимости, скалам различной крутизны.	9	3	6
<i>5. СФП</i>	6	3	3

5.3. Упражнения на развитие силы и выносливости. (на воздухе)	6	3	3
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>11</i>	<i>13</i>

Октябрь

Тема	Часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	<i>15</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
1.1. Совершенствование туристского снаряжения. Костровые принадлежности: таганки и тросики. Техника их изготовления.	3	1	2
1.2. Техника преодоления естественных препятствий, совершенствование навыков.	6	3	3
1.3. Нормативные документы. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся.	3	1	2
1.4. Разрядные требования по СТ, ТМ, СО.	3	1	2
<i>2. Топография и ориентирование</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
2.1. Топографическая съемка. Кроки. Техника измерения углов и расстояний.	3	1	2
<i>5. ОФП</i>	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
5.1. Общая физическая подготовка – тренировка в полевых условиях. Легкая атлетика.	6	3	3
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>10</i>	<i>14</i>

Ноябрь

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
1.1. Движение в ночное время. Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари, батарейки, планшеты. Требования к ним, правила пользования.	3	1	2
1.2. Техника преодоления естественных препятствий.	3	1	2
<i>4. Первая доврачебная помощь.</i>	<i>9</i>	<i>3</i>	<i>6</i>
4.1. Врачебный контроль, самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.	6	3	3
4.2. Изучение приемов самомассажа.	3	-	3
<i>5. СФП</i>	<i>9</i>	<i>3</i>	<i>6</i>
5.1. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях. Прохождение маршрута без специального снаряжения.	9	3	6
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>8</i>	<i>16</i>

Декабрь

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
1.1. Техника преодоления препятствий.	6	3	3
1.2. Организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.	6	3	3
<i>3. Краеведение.</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
3.1. ОПР в путешествии. Охрана памятников истории и культуры.	3	1	2
3.2. Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности потенциально опасных объектов, влияющих на экологическое состояние.	3	1	2
<i>5. Общая физическая подготовка</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>4</i>

5.1. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного прохождения маршрута	3	1	2
5.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития силы, ловкости.	3	1	2
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>10</i>	<i>14</i>

Январь

Тема	часы	Теор.	практ
<i>Организационные мероприятия: Инструктаж по ТБ, ППБ и ПДД</i>	2	2	-
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	6	3	3
1.1. Движение в ночное время. Особенности ориентирования в ночное время.	3	1	2
1.2. Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего. Переключка всего состава.	3	2	1
<i>2. Топография и ориентирование</i>	6	-	6
2.1. Топографическая съемка. Временный масштаб.	3	-	3
2.2. Корректировка участка спортивной карты на местности.	3	-	3
<i>3. Краеведение.</i>	6	2	4
3.1. Туристические возможности родного края. Изучение территорий для проведения многодневного похода.	3	1	2
3.2. Исследовательская работа: настоящее и будущее родного края.	3	1	2
<i>5. СФП.</i>	4	1	3
5.1. Лыжная подготовка. Движение по пересеченной местности. Торможение «плугом».	4	1	3
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>8</i>	<i>16</i>

Февраль

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	9	3	6
1.1. Техника преодоления препятствий на лыжах (навесная и параллельная переправы), волокуши	3	1	2
1.2. Попеременное руководство группой каждым участником.	6	2	4
<i>3. Краеведение.</i>	6	2	4
3.1. Изучение района путешествия.	3	1	2
3.2. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и др. природные условия района.	3	1	2
<i>4. Оказание первой доврачебной помощи.</i>	6	2	4
4.1. Отработка приемов оказания медицинской помощи.	3	1	2
4.2. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.	3	1	2
<i>5. ОФП</i>	3	1	2
5.1. Упражнения на развитие выносливости. Привыкание к нагрузке.	3	1	2
<i>Всего часов:</i>	<i>24</i>	<i>8</i>	<i>16</i>

Март

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	9	3	6
1.1. Подготовка к походу. Разработка маршрута для проведения учебных походов в качестве стажеров.	3	1	2
1.2. Изучение района, разработка маршрута летнего зачетного похода.	3	2	1
1.3. Техника преодоления препятствий. Отработка скоростного мастерства на переправах.	3	-	3
<i>3. Краеведение.</i>	6	3	3
3.1. Изучение района путешествия. Транспортные пути, проезд к начальной и конечной точкам.	6	3	3
<i>5. Специальная физическая подготовка</i>	9	3	6
5.1 Бег в «мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.	9	3	6
<i>Всего часов:</i>	24	9	15

Апрель

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>2. Топография и ориентирование</i>	9	2	7
2.1. Топографическая съемка. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.	6	1	5
2.2. Чистое вычерчивание кроки.	3	1	2
<i>3. Краеведение.</i>	6	2	4
3.1. ОПР в путешествии. Походы с целью выявления экологических нарушений флоры и фауны в близлежащих районах.	3	1	2
3.2. Продолжение изучения района летнего зачетного похода. Экскурсионные объекты на маршруте.	3	1	2
<i>5. ОФП.</i>	9	3	6
5.1. Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость. Упражнения с сопротивлением.	9	3	6
<i>Всего часов:</i>	24	7	17

Май

Тема	часы	Теор.	Прак.
<i>1. Основы туристической подготовки</i>	12	4	8
1.1. Подведение итогов туристского путешествия.	3	1	2
1.2. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.	3	1	2
1.3. Проведение отчетного вечера.	3	1	2
1.4. Самостоятельная подготовка и составление отчета.	3	1	2
<i>4. Первая доврачебная помощь.</i>	6	2	4
4.1. Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи.	3	1	2
4.2. Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2
<i>5.. ОФП</i>	6	-	6
5.1. Соревнования по скалолазанию на время и правильность прохождения дистанции (Городское озеро) Итоговое занятие.	6	-	6
<i>Всего часов:</i>	24	6	18

**Программа
туристско-краеведческой деятельности
3 год обучения**

Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности и правилам дорожного движения.

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Количество часов: 62

Теоретические - 32, практические - 30

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка вещей и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.1. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Оборудование места для приема пищи.

1.3. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление плана подготовки похода.

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

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1–3-дневный и многодневный походы. Смета расходов на проведение похода.

1.4. Подведение итогов туристического путешествия.

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута 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.

1.5. Питание в туристическом походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Подведение итогов дневного перехода, и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Броды через равнинные и горные реки. Страховка и самостраховка во время брода.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

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

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Правила организации и проведения туристских соревнований. Основные разделы правил. Охрана природы.

Участие в соревнованиях.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Количество часов: 24

Теоретические – 11, практические – 13

2.1. Топографические и спортивные карты.

Какие карты лучше использовать при проведении походов. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия.

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам до выхода к населенным пунктам. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении.

Практические занятия.

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

2.3. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных погодных условиях.

2.4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Способы тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

Количество часов:40

Теоретические – 20, практические – 20

3.1. Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.

Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта.

Край в период Великой Отечественной Войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и др. памятные места.

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Действия по охране природы в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия.

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений флоры и фауны.

3.3. Изучение района путешествия.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

4. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Количество часов:20

Теоретические – 8, практические – 12

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

4.2. Транспортировка пострадавшего.

Иммобилизация(обездвижение) пострадавшего подручными средствами и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Количество часов: 64

Теоретические – 30, практические – 34

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий спортом.

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы (ЦНС) в деятельности организма.

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

5.2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы аэробики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение СФП для роста мастерства туристов.

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

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах. Спуск на лыжах по склону. Подъем обычным шагом, способом «елочка», «лесенка». Тропление лыжни со сменой ведущего.

5.4. Экстремальные ситуации в природной среде.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: объективные и субъективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, недостаточный самоконтроль при низких температурах и ветре, неумение оказывать первую помощь, небрежное отношение с огнем.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях.

5.5. *Психологические основы выживания в природных условиях.*

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А. Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. С-Петербург, 2002.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико – тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1990.
14. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. –М.: ЦДЮТур. 1999.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
18. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. Фред Уилт(США). Бег, Бег, Бег. М.: Физкультура и спорт, 1967.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
23. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 2003.
24. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
25. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов–ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
26. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
28. Маматовым В.Ф., Комозоровым Ю.М. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по биатлону. М.; 1991.
29. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 2000.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.– М.: Физкультура и спорт, 1987.
31. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

32. Кудрявцевым Е.И. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Главное спортивно-методическое управление.
33. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов высокой квалификации. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Интернет-ресурс: <https://biblio-online.ru/viewer/2DC3C777-8400-4990-A1EE-5773E2A5CD6C/detsko-yunosheskiy-turizm>
Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата
2. Бардин К.В. Азбука туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками, издание 2, исправленное и дополненное, МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1982.
3. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Составители – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
4. **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ: Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей**, под ред. Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. - М.: Советский спорт, 2005
5. А.А. Остапец На маршруте туристы-следопыты: книга для учащихся, МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1987.
6. М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков Учебно-методическое пособие «Безопасность в туризме». – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005.
7. Михаил Савченко Физическая подготовка ориентировщика: практические рекомендации и «маленькие хитрости»
8. Б.И. Огородников Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО, МОСКВА, издательство «Физкультура и спорт», 2003.
9. О.В. Пахнутова, Поурочные планы ОБЖ, 6 класс по учебнику А.Т.Смирнова, М.П.Фролова и др., Волгоград, ИТД «Корифей», 2005.
10. Республика Татарстан. Увлекательное путешествие: история, культура, традиции., рук. проекта М. Андреев, Казань, Центр инновационных технологий совместно с ГК «ТАИФ», Издательский дом «Логос», 2013.
11. Академия наук Татарстана и институт истории им.Ш.Марджани: История татар с древнейших времен, том I, в семи томах, Издательство «Рухият», 2002.
12. Миниханова Г.А. «Элмэт – гордость Татарстана», изд. медиа-холдинг «Альмедиа», 2008 г.