

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Дополнительная общеобразовательная программа
«Оздоровительный туризм»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3- года

Программа утверждена Методическим
советом ЦДО «Интеллект»

Протокол №_1 от «_25_»_08___2015г.

Директор ЦДО «Интеллект»



Е.М. Конюхова
Е.М. Конюхова

Автор: Силюченко Гелена Алексеевна
педагог дополнительного образования
ЦДО «Интеллект»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Оздоровительный туризм» по содержанию является *спортивно-оздоровительной*, а так же *туристско-краеведческой*, по функциональному предназначению — *досуговой, учебно-познавательной, предпрофессиональной*; по форме организации может быть *кружковой, клубной, общедоступной*; временной режим освоения — вариативный (от «начального» годовичного до полного освоения программы в течение 3-4х лет).

Программа исходит из основных государственных нормативных документов об образовании («Закон об образовании», «Примерное положение об учреждении дополнительного образования детей»), инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов Российской Федерации.

Это программа образовательная, комплексная, органично включающая обучение, воспитание, социальную адаптацию ребенка в окружающей среде, развитие его личности, самовоспитание, самореализацию, оздоровление. Вместе с тем программа направлена на развитие, углубление и закрепление общего школьного образования по основам здоровья, биологии, географии, экологическим знаниям согласно программе курса кружка.

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

В основе программы - воспитательно-образовательное и оздоровительное воздействие содержанием, формами, методами детского туризма.

Практическая реализация программы - в многообразной туристско-краеведческой деятельности детей и взрослых.

Апробация и корректировка этой деятельности позволит внести вклад в развивающуюся систему дополнительного образования детей, взаимодействие основного и дополнительного образования как условия непрерывности и эффективности образования в целом и конкретного человека (ребенка и взрослого).

Актуальность. Дети – это наиболее незащищенный слой общества, на котором отображаются все наши проблемы и болезни. Поэтому программа *«Оздоровительный туризм»* направлена в первую очередь на детей, на обновление их здоровья и на то, чтоб в новую эру – XXI столетия мы достойно вышли как могучая самостоятельная держава со здоровой и сильной нацией.

Необходимость данной программы состоит в том, что физическое здоровье детей ухудшается с каждым годом. Дети сегодня очень слабые. У них здоровье намного ниже, чем у их предшественников.

Ребята больше времени стали проводить возле компьютера и телевизора. Пассивный образ жизни, несомненно, негативно влияет на их здоровье.

Медикаменты - не помощь, а лишь отсрочка страданий. Истинная помощь – это изменение образа мыслей в сочетании с природными средствами, созданными будто специально, для укрепления здоровья человека. Человек, внимательно наблюдающий за природой, знает, что природа – часть его самого и он сам – часть природы.

«Активный отдых в форме туризма – это чудеснейшее лекарство для умственно уставшего человека, для его центральной нервной системы, сердца, легких», - писал известный ученый И. М. Саркизов-Серазини. Пожалуй, ни один другой метод лечения не может дать такого тесного

общения с природой, такого полного использования лечебных факторов гор и леса, как *ближний туризм*.

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

Во время туристско-оздоровительных мероприятий (походов) значительно более эффективными возможностями располагает педагог - руководитель туристского похода для дифференцированного личноно ориентированного дополнительного образования детей, эмоционально - личностного воздействия на их внутренний мир в реальных условиях походной среды (совместное проживание педагога и коллектива детей).

Цели программы:

- Показать всестороннюю связь человека с окружающим миром, включить ребенка в активное познание своей малой Родины;
- Воспитывать в ребенке лучшие духовно-нравственные качества: любовь к людям и природе, стремление к добрым поступкам, чистым мыслям и чувствам;
- Оздоровить и физически закалить.

Цель образовательной деятельности реализуется через **комплекс задач:**

- формирование у детей гражданской позиции;
- выявление и развитие "Я" в каждом ребенке;
- формирование потребностей здорового образа жизни;
- обогащение духовного мира и жизненного опыта ребенка - важного средства его развития;

- вооружение комплексом специфических туристско-краеведческих, организационных, коммуникационных, самоуправленческих знаний, умений, навыков;

- обогащение и практическое закрепление базовых знаний, умений, навыков, приобретенных в школе, дошкольном учреждении;

- ранее профессиональное ориентирование детей;

- нравственно-волевое, эмоциональное воспитание и развитие детей;

- физическое оздоровление детей.

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

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

Содержание образовательно-воспитательной, оздоровительной деятельности определяют:

а) основы туризма как специфической области человеческой деятельности (виды туризма, знания, умения, навыки);

б) многопрофильное краеведение как познавательная комплексная деятельность;

в) основы экологии - науки о взаимодействии человека и мира, природы;

г) основы медицины в части жизнеобеспечения, безопасности детей в ТКД;

д) организация жизнедеятельности детского туристско-краеведческого объединения (коллективная творческая деятельность, самоуправление, позиция каждого в деятельности);

е) культурологическая деятельность по формированию духовного мира ребенка;

ж) спортивно-оздоровительная деятельность, общественно-полезная, трудовая деятельность юных туристов;

з) социально-педагогическая, общественно-полезная, трудовая деятельность юных туристов.

Каждое направление содержания представлено примерным комплексом конкретных специфических знаний, умений, навыков, которые осваиваются в динамике, преемственности в «блоках» возрастных образовательных подпрограмм.

Содержательный стандарт туристско-краеведческой деятельности (ТКД) максимально включает специфику Юго-Восточного Крыма, (природные, экологические, социальные, культурно-исторические компоненты), а также значительных объектов Крыма. Содержание ТКД дополняет, углубляет основное образование школьников практически по всем образовательным областям, придавая им личностную, практическую значимость, интегрируя основное и дополнительное образование в жизненный опыт ребенка.

Выбор конкретных объектов комплексного освоения окружающего мира; организация, подготовка путешествия, его проведение; подведение итогов и определение новых перспектив; выполнение каждым ребенком конкретных туристско-краеведческих, самоуправленческих должностей, обновляемых в каждом цикле - основные виды содержания образовательной туристско-краеведческой работы.

Содержание образовательной деятельности предполагает вариативность, творческий подход к реализации, что отвечает специфике учреждения дополнительного образования как более демократичного в системе государственного непрерывного образования.

Отличительные особенности. Занятия состоят из двух частей: информационно-познавательной и оздоровительно-двигательной. Не нужно ставить рекордов, бегать до изнеможения, делать резких, сильных движений. Исцелению способствуют плавные, легкие движения, сопровождаемые гармоничной музыкой. Такие движения в сочетании с прекрасной музыкой позволяют мыслить позитивно, положительно заряжают чувства. В результате в тело вливаются жизненные силы,

приходит гармония. Лучше двигаться на свежем воздухе, где само по себе стройное сочетание пространства, цвета, звука действует оздоравливающее на человека.

Программой предусмотрено широкое применение лучших образцов устного народного творчества, воспитательные возможности, которой трудно переоценить. Они содержат правила, которыми человек должен руководствоваться в повседневной жизни, за ними стоит авторитет многих поколений. Значительное место занимают разнообразные игры, так как игра для детей наиболее доступный вид деятельности. Активизации обучения способствует широкое использование тематических фильмов, слайдов.

Среди других форм и методов воспитательной работы предусмотрено тестирование, анкетирование, исследовательская работа. Большое значение имеет проведение занятий в естественных условиях во время экскурсий, походов.

Различные формы психофизического и духовного самоусовершенствования способствуют развитию творческой личности. Гармоничное развитие ребенка включает в себя развитие тела, души и духа:

- *развитие тела* – физическое развитие, сильное и выносливое тело, прекрасное здоровье, а значит, и способность воспринимать различные потоки энергии (и оставаться при этом здоровым);
- *развитие души* – чувственный и эмоциональный опыт, овладение искусствами, восприятие искусства (общение с Красотой);
- *развитие духа* – познание мира и себя.

Все эти три составляющие на самом деле тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Развитие только в одной из этих областей без развития других возможно лишь до определенного уровня.

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

1 ступень— начальная подготовка –комплекс туристских знаний, умений, общефизическая подготовка//проходят все желающие научиться//;

2 ступень— блок совершенствования –комплекс краеведо-экологических знаний, умений, навыков, общефизическая и специальная подготовка, медицинский контроль и самоконтроль, участие в соревнованиях //постигают те, кто почувствовал интерес и те, кто поставил перед собой цель добиться определенного результата (например, выполнить норматив какого-либо спортивного разряда, звания)//;

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

Ступени не соответствуют годам обучения. Так, обучение 1-ой начальной ступени («Юный турист-краевед») может длиться до 2-ух лет в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, от частоты посещения им учебных занятий. В то же время, одаренный ребенок уже к концу 2-го года обучения может заниматься по программе «мастер-класса»

Система разработанных туристско-краеведческих должностей – комплексный метод активизации воспитанника, повышения его позитивной мотивации к ТКД, эффективное средство индивидуального освоения специфических знаний, умений, навыков и на их основе – развитие личности ребенка (*основная цель и результат ТКД*).

Небольшая комплектация группы дает возможность шире применять как индивидуально-личностные подходы в режиме учебных занятий (как основа - изучение интеллекта, особенностей характера, поведения, отношений в обществе, классе, семьи, кружке, уровень знаний в школе, факторов здоровья и т.п.).

Возраст детей. Программа рассчитана, на учащихся начального и основного уровня обучения. Возраст кружковцев, которые могут заниматься по этой

программе от 6 до 18 лет. Для результативной работы необходимо, чтобы количество детей в группе не превышало **10 человек**, это позволит:

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

Сроки реализации. Временной режим освоения – вариативный (от «начального» годового до полного освоения программы в течение 3-4х лет). Программа реализуется в течение учебного года, а также в каникулярное время (в условиях походов, экспедиций, летних городских лагерей и площадок).

Программа *начального уровня* рассчитана на подростков 8-12 лет (учащихся 3-5х классов), которые впервые знакомятся с детским туризмом. Это тот общий минимум начальной туристско-краеведческой подготовки, который должен освоить каждый воспитанник. Цель этой программы «подготовить ребенка к первому походу». Интерес к новому, незнакомому выступает сильным стимулом в овладении «комплексом знаний, умений, навыков» начальной туристско-краеведческой подготовки.

Программа *основного уровня* рассчитана на подростков 12-18 лет (учащихся 6-11х классов). Шаг за шагом, последовательно, через практические разнообразные формы работы (экскурсия, слет, соревнование, конкурсы, игры, викторины; систему освоения детьми конкретных заданий, поручений (туристских, краеведческих должностей); ознакомление с правилами, законами туриста («Кодекс юного туриста») подросток в коллективе сверстников познает смысл, значение туризма, открывает его привлекательность для себя.

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

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

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

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

Практические работы на местности предусматривают участие обучающихся в массовых туристско-краеведческих делах «Интеллекта»:

слетах, играх, первенствах. Для ребят это возможность проявить свои знания, умения и навыки как лично, так в команде. Соревнования воспитывают чувство ответственности, «чувство локтя», то есть видеть не только себя, но и весь коллектив, умения оценить свои возможности, поделиться своим опытом и поучиться у других, развивают коммуникативные навыки.

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

Режим занятий: Теоретическое занятие – 2 часа (45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 перерыв); практическое занятие – от 4 часов до 8 часов в зависимости от возраста, формы проведения занятия. Количество часов в год 216. Хотя для *результативности работы с детьми необходимо продолжительность занятий увеличить до 324 часа в год, что дает возможность проводить практические занятия каждую неделю, потому что существенной особенностью данной программы является значительное преобладание практической части на местности, так как в собственной деятельности школьник лучше и быстрее познает новое.*

По определенным темам на разных этапах обучения в соответствии с Типовым положением об учреждении дополнительного образования могут быть предусмотрены индивидуальные занятия, для выравнивания уровня знаний и умений среди обучающихся, для более качественного усвоения учебного материала, для подготовки к соревнованиям и конкурсам.

Ожидаемые результаты. При освоении программы «*Оздоровительный туризм*» воспитанники (1,2 и 3 ступени)

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И ПОНИМАТЬ:

1. Основной закон экологии: «Все связано со всем».
2. Неразрывность прошлого и настоящего в жизни человеческого общества.

3. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.
4. Необходимость своего участия в общем деле охраны природы и памятников истории и культуры.

БАЗИСНЫЙ КОМПЛЕКС

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ, ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, НАВЫКОВ:

1. Комплекс туристских знаний, умений:

1 СТУПЕНИ

- знания о детском туризме, как ветви взрослого туристского движения;
- знания и освоения основных «законов», «правил» «Кодекса юного туриста-краеведа», традиций туризма;
- освоение опыта организации туристского похода (однодневного пешего); системы основных туристских должностей; подготовки, разработки маршрута; изучение туристского снаряжения, оснащения похода;
- умение ориентироваться в походе в различных природных условиях (по компасу, по солнцу, природным ориентирам);
- умение оказать первую доврачебную помощь (порез, ссадина, ушиб, ожог, обморожение, вывих, потертости и др.);
- овладеть комплексом личных физических упражнений;

2-3 СТУПЕНИ

- умения устанавливать «переправы», преодолевать препятствия (в горах, лесах, экстремальных условиях); устройства бивака, палаточного лагеря; организации походного питания;
- освоение каждым 10 туристских должностей; из них 1-2 профессионально;
- умение организовать туристское соревнование, смотр, игру; группу младших школьников для экскурсии, похода;
- знание видов туризма; овладение 1 -2 видами туризма;
- совершить не менее 3-х или больше степенных похода;
- уметь составить личные отчеты по итогам похода;

- не иметь привычек, противоречащих здоровому образу жизни.

2. Комплекс краеведо-экологических знаний, умений, навыков:

1 СТУПЕНИ

- проводить самостоятельные наблюдения в природе. Вести дневник наблюдений;
- узнавать в окружающем мире изученные растения и животных;
- самостоятельно находить в учебнике и дополнительных источниках сведения по определенной теме, излагать их в виде сообщения, рассказа;
- составлять небольшие рассказы о Родине, ее культуре, истории, великих людях, достопримечательностях малой Родины;
- заботиться о своем здоровье, составить режим дня;
- соблюдать правила охраны природы;

2-3 СТУПЕНИ

- знать и уметь выполнять краеведческие должности при подготовке и проведении экскурсии, похода;
- знать районы проживания своей семьи, расположение школы, Центра «Интеллект»; достопримечательности (исторические, географические, культурные) Крыма;
- уметь наблюдать, изучать, исследовать; творчески оформлять полученные знания, впечатления;
- уметь использовать полученные в школе знания по различным образовательным областям в краеведческой деятельности; стремиться, чтобы приобретаемые в путешествии, походе, экспедиции знания, умения помогали качественно, творчески осваивать учебные предметы, вносить определенную «живость», новизну, привлекательность в учебный процесс;
- определять варианты личного участия в сохранении природного окружения;

3. Знания, умения, навыки туриста-организатора, пропагандиста здорового образа жизни («комплекс позиции, поступка, поведения»):

3 СТУПЕНИ

- умение подготовить и провести поход, экскурсию, краеведческую игру; быть судьей, штурманом, проводником групп туристов-новичков; рассказать товарищам, родным, знакомым об увиденном в походе, о достопримечательностях района похода;
- принимать правильное решение в экстремальных ситуациях (пожар, бедствие и т.д.);
- оценивать свое и чужое поведение, осуждать проявление эгоизма, нечестности, жестокости;
- пытаться самостоятельно и справедливо разрешать конфликты со сверстниками;
- «открытия» собственного «Я», позитивные изменения в интересах, потребностях, ценностях жизни, активное проявление индивидуальных способностей, знаний, умений в деятельности группы.

Способы проверки. Для промежуточной оценки уровня усвоения отдельных разделов программы используются такие методы проверки как: практические занятия в кабинете и на местности, зачетные работы, письменные отчеты, соревнования, тренировки. Для старших обязательным является такая форма, как организация практических занятий для младших возрастов обучающихся. Таким образом, отработана система «дублирования» туристско-краеведческих должностей, когда одну и ту же должность выполняют старший и младший, обучающийся одновременно, что повышает социально-педагогический аспект программы, помогая реализоваться старшекласснику как наставнику, полноправному партнеру руководителя.

Так же предусмотрены различные формы контроля учебного процесса и оценки результата учащегося (*промежуточного и конечного*):

- физические и технические нормативы (на тренировках в течение всего периода обучения, для чего ведется специальный журнал тренировок);
- учет количества соревнований воспитанника и его результатов на них, как командных, так и личных, для чего используются разрядные книжки спортсмена установленного образца;
- учет всех акций, экспедиций и походов (многодневных), в которых принимал участие воспитанник, выдача справок о зачете похода, присвоение разрядов по спортивному туризму;
- результатов освоения программы завершается зачетным туристским походом. Успешно освоившим программу 1-ой ступени вручается «Памятка юного туриста-краеведа»; 2-ой ступени – «Удостоверение юного туриста-краеведа»; 3-ей ступени – присваиваются спортивные разряды и звания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
(БАЗОВЫЙ)

1 год обучения, начальный уровень преподавания

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Введение	4	4	-
1.1	Вводное занятие	-	2	-
1.2	Туризм - познание, отдых и спорт.	-	2	-
2	Спортивно-туристская подготовка	134	22	112
2.1	Базовая туристская подготовка	20	8	12
2.2	Топография и ориентирование	24	8	16
2.3	Техника и тактика движения и преодоления препятствий. Стратегия и тактика похода	18	6	12
2.4	Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования	72	-	72
3	Эколого-краеведческая подготовка	34	14	20
3.1	Краеведение	16	8	8
3.2	Основы экологической культуры	18	6	12
4	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	42	4	38
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	36	2	34
4.2	Безопасность путешествия	6	2	4
5	Подведение итогов занятий	2	-	2
5.1	Подведение итогов. Отчет о походе.	2	-	2
	ИТОГО за период обучения:	216	44	172

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие

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

Тема 1.2. Туризм – познание, отдых и спорт

Понятие о туризме, краеведении и экологии. Чем привлекателен туризм? Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Виды и формы туризма. Туристские возможности России и Крыма.

Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка

Тема 2.1. Базовая туристская подготовка

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

Практические занятия: разработка маршрута похода; заполнение маршрутных листов и книжек; врачебный контроль и самоконтроль; составление перечня индивидуального и группового снаряжения; ремонт снаряжения; укладка рюкзаков различной конструкции; организация привала в однодневном путешествии; составление меню из предложенного перечня продуктов; приготовление еды в походных условиях- использование даров природы; организация бивака; выбор места для лагеря; установка палаток; разжигание костров разного типа.

Тема 2.2. Топография и ориентирование.

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

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

Тема 2.3. Техника и тактика движения и преодоления препятствий.

Стратегия и тактика похода

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

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

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

Тема 2.4. Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования

Практические занятия: проведение однодневных и многодневных походов, с целью практического закрепления полученных знаний, отработка

навыков и умений по организации привалов, ночлегов, приготовления пищи на костре, движения по пересеченной местности, преодоление природных и искусственных преград, а так же ориентирование на местности при помощи компаса, карты и без них. Участие в соревнованиях.

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

Раздел 3. Эколого-краеведческая подготовка

Тема 3.1. Краеведение

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

История родного края, памятники истории и культуры. Праздники народного календаря. Краеведческая деятельность. Краеведческие должности в походе. Распределение обязанностей в группе. Полезная работа в путешествии организация наблюдений. Охрана памятников истории и культуры.

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

Тема 3.2. Прикладная экология в походе

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

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

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

Раздел 4. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Тема 4.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Понятия о здоровом способе жизни. Режим дня и питания. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для развивающегося организма. Движение как средство оздоровления. Особенности техники бега в лесу по

пересеченной местности. Комплексное использование природных факторов в закаливании. Основы физической подготовки туриста.

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

Тема 4.2.Безопасность путешествия

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

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

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

Раздел 5. Подведение итогов занятий

Тема 5.1. Подведение итогов. Отчет о походе.

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

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» совершить поход третьей степени.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
2 год обучения, основной уровень преподавания

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Введение	5	2	3
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.	5	2	3
2	Основы туристской подготовки	92	20	72
2.1	История развития туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	-
2.2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях. Действие группы в аварийных ситуациях.	10	2	8
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8
2.5	Подготовка к походу, экспедиции	14	2	12
2.6	Питание в туристском походе	10	2	8
2.7	Туристские должности в группе	6	2	4
2.8	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
2.9	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
3	Топография и ориентирование	40	11	29
3.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
3.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4
3.3	Измерение расстояний	4	1	3
3.4	Способы ориентирования	10	2	8
3.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
3.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8
4	Краеведение	40	4	36
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16

4.2	Изучение района путешествия.	12	-	12
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии	10	2	8
5	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе	32	4	28
5.1	Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность	16	2	12
5.2	Изучение отдельных компонентов природного комплекса. Наблюдения в природе.	18	2	16
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	17	5	12
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
6.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	1	4
7	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
7.3	Общая физическая подготовка	44	-	44
7.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24
8	Начальная судейская подготовка	26	8	18
8.1	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	8	2	6
8.2	Правила туристских соревнований	2	2	-
8.3	Работа службы дистанции соревнований. Работа судей на этапах	8	2	6
8.4	Работа службы секретариата и информации. Работа службы старта и финиша	8	2	6
	ИТОГО за период обучения:	324	56	268

Приложение
 Учебный план
 туристского объединения
 «Оздоровительный туризм»
 (216 часов с нагрузкой 6 часов в неделю)
 2-й год обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Введение	4	1	3
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.	4	1	3
2	Основы туристской подготовки	50	12	38
2.1	История развития туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	-
2.2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях.	4	1	3
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	-	8
2.5	Подготовка к походу, экспедиции	4	1	3
2.6	Питание в туристском походе	4	1	3
2.7	Туристские должности в группе	4	1	3
2.8	Техника и тактика в туристском походе	16	4	12
2.9	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	3
3	Топография и ориентирование	19	5	14
3.1	Топографическая и спортивная карта.	3	1	2
3.2	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3.3	Измерение расстояний	4	1	3
3.4	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	8	2	6
4	Краеведение	18	2	16
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
4.2	Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии	8	-	8

5	Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе	14	2	12
5.1	Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность	6	2	4
5.2	Изучение отдельных компонентов природного комплекса. Наблюдения в природе.	8	-	8
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	15	5	10
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
6.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	1	4
7	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
7.3	Общая физическая подготовка	44	-	44
7.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24
8	Начальная судейская подготовка	24	8	16
8.1	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	8	2	6
8.2	Правила туристских соревнований	2	2	-
8.3	Работа службы дистанции соревнований. Работа судей на этапах	8	2	6
8.4	Работа службы секретариата и информации. Работа службы старта и финиша	8	2	4
	ИТОГО за период обучения:	216	37	179

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение

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

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

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

Раздел 2. Основы туристской подготовки

Тема 2.1. История развития туризма. Воспитательная роль туризма.

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

Тема 2.2. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях. Действие группы в аварийных ситуациях.

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей

стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

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

Тема 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

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

Тема 2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила

работы дежурных по кухне.

Практические занятия: выбор места бивака; самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров — работа с пилой и топором.

Тема 2.5. Подготовка к походу, экспедиции

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

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

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

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

Тема 2.6. Питание в туристском походе

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

Практические занятия: составление меню и списка продуктов; приготовление пищи на костре.

Тема 2.7. Туристские должности в группе

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

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

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

Тема 2.8. Техника и тактика в туристском походе

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

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

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

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 2.9. Подведение итогов туристского путешествия

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

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

Раздел 3. Топография и ориентирование

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия: упражнения на запоминание условных знаков; изучение элементов рельефа по моделям и на местности; определение по горизонталям различных форм рельефа; выбор путей движения группы с

учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 3.2. Компас. Работа с компасом

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

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

Тема 3.3. Измерение расстояний

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

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

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

Тема 3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, степи, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия: упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты; участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия: упражнения по определению своего местонахождения на различных картах; определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 3.6. Соревнования по ориентированию

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

и соревнований.

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

Раздел 4. Краеведение

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

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

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

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

Тема 4.2. Изучение района путешествия.

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

уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Тема4.3. Общественно-полезная работа в путешествии

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь лесничествам.

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; проведение краеведческих наблюдений; сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов; приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений; составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Раздел 5. Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе

Тема5.1. Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов. Рациональное природопользование. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы. Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

Тема 5.2. Изучение отдельных компонентов природного комплекса.

Наблюдения в природе.

Экология – наука о взаимосвязях в природе. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов. Значение наблюдательности и умения вести наблюдения.

Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и киносъемка. Сбор природного материала и его оформление.

Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

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

Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Темаб.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Практические занятия: формирование походной аптечки; знакомство с лекарственными препаратами и их использованием; сбор и использование лекарственных растений.

Темаб.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

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

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

Темаб.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и

специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.

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

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Тема 7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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

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

Практические занятия: прохождение врачебного контроля; ведение

дневника самоконтроля; изучение приемов самомассажа.

Тема 7.3. Общая физическая подготовка

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

Тема 7.4. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 8. Начальная судейская подготовка

Тема 8.1. Организация и проведение туристских слётов и соревнований

Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия: участие в разработке Положения условий проведения соревнований; подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований; участие в выборе района соревнований, слета.

Тема 8.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер

соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Тема 8.3. Работа службы дистанции соревнований.

Работа судей на этапах

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия: участие в планировании и постановке этапов дистанции; прохождение дистанций соревнований; работа в качестве судей на этапах.

Тема 8.4. Работа службы секретариата и информации.

Работа службы старта и финиша

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой

Практические занятия: подготовка судейской документации; участие в работе службы секретариата во время соревнований; оборудование мест старта и финиша; работа в составе служб старта и финиша.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
3 год обучения, основной уровень преподавания

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Введение	4	1	3
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона	4	1	3
2	Основы туристской подготовки	72	14	58
2.1	Роль туризма в формировании характера человека. Виды туризма и их особенность	2	2	-
2.2	Нормативные документы по туризму	2	2	-
2.3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	8	2	4
2.4	Организация туристского быта	16	2	14
2.5	Подготовка к походу, экспедиции	8	2	4
2.6	Питание в туристском походе	8	-	8
2.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
2.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях	10	2	8
2.9	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4
3.	Инструкторская подготовка	42	6	36
3.1	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование	6	2	4
3.2	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям. Подготовка и проведение занятий	18	2	16
3.3	Права и обязанности руководителя группы	20	2	16
4	Топография и ориентирование	41	5	36
4.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	14	2	12
4.2	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8

4.3	Соревнования по ориентированию	17	1	16
5	Краеведение	22	2	20
5.1	Изучение района путешествия.	14	2	12
5.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников истории и культуры.	8	-	8
6	Организация экологической работы	18	2	16
6.1	Охрана окружающей среды.	2	2	-
6.2	Природоохранная деятельность	16	-	16
7	Обеспечение безопасности	17	4	13
7.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
7.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	1	3
7.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	10	2	8
8	Общая и специальная физическая подготовка	70	1	69
8.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	1	3
8.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
8.3	Специальная физическая подготовка	48	-	48
9	Судейская подготовка	38	10	28
9.1	Организация и судейство конкурсов и незачётных видов	6	2	4
9.2	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	10	2	8
9.3	Организация и судейство вида «Ориентирование»	10	2	8
9.4	Организация и судейство вида «Туристская техника»	10	2	8
9.5	Организация и судейство вида «Туристский поход»	2	2	-
	ИТОГО за период обучения:	324	45	279

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Введение

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

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

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

Раздел 2. Основы туристской подготовки

Тема 2.1. Роль туризма в формировании характера человека.

Виды туризма и их особенность.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Тема 2.2. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные

требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Тема 2.3. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

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

Практические занятия: изготовление необходимого туристского снаряжения; усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 2.4. Организация туристского быта

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. в зависимости от времени года, метеоусловий и района. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия: выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров — работа с пилой и топором; организация бивака на дневке; устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 2.5. Подготовка к походу, экспедиции

Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Заполнения заявочной и маршрутной книжки.

Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практические занятия: разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

Тема 2.6. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия: очистка и обеззараживание воды; приготовление пищи на костре.

Тема 2.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий; организация наведения переправ.

Тема 2.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению

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

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

Тема 2.9. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия: подготовка и составление отчета о походе; ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 3. Инструкторская подготовка

Тема 3.1. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целенаправленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Понятие психологического климата в группе. Их влияние на сплоченность работоспособность группы, соблюдение

мер безопасности.

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

Практические занятия: деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций; выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся; проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.; проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Тема 3.2. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

Подготовка и проведение занятий

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

Практические занятия: подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: "Правила движения в походе", "Личное и групповое туристское снаряжение", «Ориентирование на маршруте», "Подготовка к походу", "Организация привалов и ночлегов", "Обеспечение безопасности при проведении походов", "Техника преодоления естественных препятствий"; проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям; оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Тема 3.3. Права и обязанности руководителя группы

Права и обязанности руководителя группы. Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и

туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Обязанности руководителя группы: до начала похода, в походе и после.

Практические занятия: комплектование группы; проверка наличия необходимых знаний и навыков; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; представление отчета и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 4.1. Топографическая съёмка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съёмка. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия: выполнение маршрутной глазомерной съёмки. Корректировка участка карты на местности.

Тема 4.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности и сложности ориентирования в тайге, степи, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал,

неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Практические занятия: прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния; упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.

Тема 4.3. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; разбор результатов, анализ путей движения.

Раздел 5. Краеведение

Тема 5.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте.

Практические занятия: Изучение материалов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Тема 5.2. Общественно-полезная работа в путешествии

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; проведение краеведческих наблюдений; приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений; участие в общественных мероприятиях.

Раздел 6. Организация экологической работы

Тема 6.1. Охрана окружающей среды

Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов. Рациональное природопользование. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Тема 6.2. Природоохранная деятельность

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник»); деятельность по охране природы в условиях похода; приведение в порядок туристских стоянок.

Раздел 7. Обеспечение безопасности

Тема 7.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности

посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах; освоение приемов массажа

Тема 7.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Практические занятия: участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий; закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Тема 7.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота. Травмы головы и туловища. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия: разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему и приемов транспортировки.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 8.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля; ведение дневника самоконтроля.

Тема 8.2. Общая физическая подготовка

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

Тема 8.3. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 8. Судейская подготовка

Тема 8.1. Организация и судейство конкурсов и незачётных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самodelку, фотографию, видео— или слайдфильм, эмблему, газету.

Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия: участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Тема 8.2. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия: участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Тема 8.3. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции,

определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции.

Практические занятия: участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Тема 8.4. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия: участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Тема 8.5. Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие

многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

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

формы:

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

и методы:

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

Методическое обеспечение

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

занятий – поддержание необходимой физической формы и систематическая отработка технических туристских навыков, определяемых зачётным походом.

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

Для реализации программы требуется следующая минимальная материально-техническая база:

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

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Аптечка	комплект
2.	Фотоаппарат	1
3.	Коврики пенополиуретановые	у каждого
4.	Рюкзаки	у каждого
5.	Палатки туристические	3-4
6.	Тент	1
7.	Котлы (каны) 5, 8, 10 л.	3
8.	Спальный мешок	у каждого

9.	Фонарь туристский	у каждого
10.	Топор или пила в чехле	1
11.	Ремнабор	1
12.	Мяч футбольный	1
13.	Мяч волейбольный	1
14.	Эспандеры	15
15.	Топографические карты Крыма различных районов	
16.	Спортивные карты различных районов	
17.	Условные знаки спортивных карт (таблицы)	10 шт.
18.	Компас жидкостный	у каждого
19.	Призмы КП	50 шт.
20.	Планшет ориентировщика	у каждого
21.	Курвиметр	5 шт.
22.	Страховочная система (беседка и грудная обвязка)	у каждого
23.	Каска	у каждого
24.	Веревка 8мм	60м
25.	Веревка 10мм	100м
26.	Карабины	20 шт.
27.	Спусковые устройства	у каждого
28.	Жумар	у каждого

ЛИТЕРАТУРА

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
5. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
6. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
7. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
8. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
12. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
13. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
14. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.

16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
17. Остапец А.А. «Школа жизни – окружающий мир» М.: ЭЦДЮТЭ «Родина», 1996
18. Остапец А.А. «20 лет клуба и Центра «Родина». От кружка школы до экспериментального центра Москвы и России» М., 1997
19. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М., 2001
20. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
21. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
22. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
23. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
24. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
25. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983
27. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. М.: ФиС, 1989
28. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1972.
29. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
30. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов

США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.

31. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

32. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

4. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.

5. Бардин К.В. «Азбука туризма» М.: Просвещение, 1981.

6. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Войлович В. «Академия выживания» М.: «Голк», 1996

8. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.

9. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.

10. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.

11. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.

12. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.

13. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка.- Минск: Польша, 1982.

14. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма:

Глубинная медицина. – СПб.: Наука, 1991.

15. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье, 1988.
16. Каневский О. К. Формула туризма. – М.: Физкультура и спорт, 1974
17. «Кодекс юного туриста-краеведа» М.: ЭЦДЮТЭ Родина», 1993.
18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
20. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.- М.: Знание, 1987.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
23. Куприн А. М. Занимательная топография. - М.: Просвещение, 1977.
24. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980.
25. Курилов В. И., Сергеев Б. В. Справочник для начинающего туриста. – Одесса: Маяк, 1990.
26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
27. Мудрость народная. Жизнь человеческая в русском фольклоре. – М.: Худ.лит. 1991.
28. Новосельский В. Ф. Азбука физического закаливания детей. – К.: Здоровье, 1991.
29. Скачков И. Г. Ежедневные занятия физкультурой на воздухе. – М.: Просвещение, 1991.
30. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические

рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

32. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные», 2-ое издание. М.: Физкультура и спорт, 1983.