

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»

С.А. Михайлова

Приказ от 01.09.2020 № 138



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Юный турист»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации 6 лет

Автор-составитель:

Кулеш Татьяна Анатольевна

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Зерноград

2020

Содержание

1	Пояснительная записка.	2
2	Учебно-тематический план объединения «Юный турист»	10
3	Учебно-тематический план ознакомительного уровня (1-й год обучения)	11
4	Учебно-тематический план базового уровня (2-й год обучения)	14
5	Учебно-тематический план базового уровня (3-й год обучения)	17
6	Учебно-тематический план углубленного уровня (4-й год обучения)	20
7	Учебно-тематический план углубленного уровня (5-й год обучения)	24
8	Учебно-тематический план углубленного уровня (6-й год обучения)	28
9	Содержание программы ознакомительного уровня (1-й год обучения)	33
10	Содержание программы базового уровня (2-й год обучения)	40
11	Содержание программы базового уровня (3-й год обучения)	47
12	Содержание программы углубленного уровня (4-й год обучения)	53
13	Содержание программы углубленного уровня (5-й год обучения)	62
14	Содержание программы углубленного уровня (6-й год обучения)	71
15	Методическое обеспечение	81
16	Список литературы	83

1. Пояснительная записка

Модифицированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Конвенцией о правах ребенка (Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 –р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729–р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.3.172 - 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 г.;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБУ ДО ДДТ «Ермак» г.Зернограда.

В настоящее время общественное развитие страны требует от педагогов подготовки активных, самостоятельных, творческих личностей, адаптированных к условиям современной жизни. Мы привлекаем учащихся к деятельности в объединении, чтобы отвлечь их от улицы, помочь самоутвердиться, найти себя в жизни. Направленность данной программы – туристско-краеведческая. При организации данного вида деятельности, ребята в объединении развивают личные качества в трудных условиях и ситуациях, дающих возможность проявить себя в разнообразных ролях.

Актуальность.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность

Туризм и краеведение впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский (1824–1871). В своей книге для первоначального классного чтения «Родное слово» (1864) он, придавая большое значение «местному элементу», рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний, как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.).

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Отличительные особенности общеобразовательной программы:

многоуровневое построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов деятельности.

Комплексность программы – содержание каждого уровня программы состоит из образовательных блоков:

- туризм;
- ориентирование;
- основы гигиены;
- первая помощь;
- общая и специальная физическая подготовка;
- судейская подготовка;
- инструкторская подготовка;
- подготовка спасателя.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа практико-ориентированная. Даёт представление обучающимся о специфике различных видов туризма, краеведения, использования приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Программа разработана на основе анализа инновационных образовательных программ победителей и призеров Всероссийского конкурса образовательных программ,

Сроки реализации программы

Общеобразовательная программа «Юный турист» состоит из трёх уровней;

- ознакомительного (1-й год обучения),
- базового (2- 3-й год обучения) и
- углубленного (4-6-й год обучения),

Ознакомительный уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 10-11лет. Режим занятий – 4 часа в

неделю (144 часа в год). Освоение этого уровня позволит обучающимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования.

Базовый уровень – второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Возраст обучающихся – 11-13 лет. Режим занятий – 6 часов в неделю (216 часов в год).

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога. Обучающиеся которые успешно освоили программу базового уровня могут продолжить обучение на углубленном уровне.

Углубленный уровень – четвёртый, пятый, шестой год обучения. Продолжительность обучения 3 года. Возраст обучающихся 13-16 лет. Режим занятий – 6 часов в неделю (216 часов в год). Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт обучающихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Обучающиеся попробуют себя в социальной роли судьи, инструктора, спасателя. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей, начинается судейская, инструкторская и спасательная подготовка.

Основные формы организации образовательного процесса: рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго и третьего года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2–3 человека), особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности, в 1–3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Результатом реализации программы является формирование у обучающихся:

- умения принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умения ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- умения организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владения техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владения навыками ориентирования;
- умения определять свое место и роль, в системе взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в объединении;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;
- владения способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- знаний и умений в применении правил поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знаний и умений в применении правил личной гигиены, умений заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владении способов оказания первой помощи;
- физической и технической подготовки, и умения использовать их в походах и на соревнованиях.

Оценка и контроль результатов

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в середине учебного года;

итоговая аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве

инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, во время зачетных учебно-тренировочных сборов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые учебно-тренировочные сборы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням

низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;

средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

**2. Учебно-тематический план
объединения
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

№	Наименование разделов	Часовая нагрузка по годам обучения									Форма аттестации (контроля)
		Ознакомительный уровень 1 й год обучения			Базовый уровень 2-3 й год обучения			Углубленный уровень 4-6 й год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение	4	4	-	24	18	6	9	9	-	
2	Туристская подготовка	32	14	18	96	30	66	186	54	132	Тестирование Соревнования
3	Топография и ориентирование	32	8	24	102	36	66	75	27	48	Тестирование. Соревнования
4	Основы гигиены, первая помощь	22	8	14	72	36	36	96	54	45	Тестирование Соревнования
5	Общая и специальная физическая подготовка	20	4	16	18	12	6	78	9	69	Зачётное занятие
6	Виды туризма	36	12	24	120	18	102	15	15	-	Зачётное занятие
7	Судейская подготовка							72	45	27	Соревнования
8	Инструкторская подготовка							75	15	60	Поход (лагерь)
9	Подготовка спасателя							39	12	27	Учебно-тренировочные сборы
		144	50	94	432	150	282	648	240	408	

3. Учебно-тематический план
ознакомительного уровня объединения
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
(1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
РАЗДЕЛ 1. Введение						
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	2	-	Лекция	-
1.2	Правила поведения юных туристов	2	2	-	Беседа	Устный опрос
РАЗДЕЛ 2. Туристская подготовка						
2.1	Основы безопасности в природной среде	4	4		Беседа	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	4	4	-	Беседа	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	-	2	Показ	-
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	2	-	Лекция	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	-	4	Показ	-
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	2	-	Беседа	-
2.7	Организация биваков и охрана природы	8	2	6	Лекция, показ	-
2.8	Туристская группа в походе	8	2	6	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование						
3.1	Ориентирование по сторонам горизонта	6	2	4	Лекция, показ	Практическая работа
3.2	Ориентирование на местности	10	2	8	Лекция, показ	Практическая работа
3.3	Виды туристского ориентирования	16	4	12	Лекция, показ	-

		32	8	24		
РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена юного туриста	2	2	-	Беседа	-
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2	Показ	Практическая работа
4.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	4	-	4	Показ	-
4.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	2	2	Лекция, показ	-
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Лекция, показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	16	2	14	Лекция, показ	-
5.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика	4	2	2	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 6. Виды туризма						
6.1	Пешеходный туризм	8	4	4	Лекция, показ	-
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	32	10	22	Лекция, показ	Практическая работа
Итого часов		144	50	94		

Зачетный туристский лагерь или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов

4. Учебно-тематический план
базового уровня объединения
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
(2-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
РАЗДЕЛ 1 Введение						
1.1	Познавательная роль туризма	3	3	-		-
1.2	Правила поведения юных туристов	9	6	3	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 2 Туристско-бытовые навыки юного туриста						
2.1	Основы безопасности в природной среде	9	3	6	Лекция, показ	-
2.2	Групповое снаряжение и уход за ним	6	3	3	Лекция, показ	-
2.3	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	3	-	3		-
2.4	Организация биваков и охрана природы	15	6	9	Лекция, показ	-
2.5	Туристская группа в походе	15	3	12	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 3 Топография и ориентирование						
3.1	План местности	3	3	-		-
3.2	Условные топографические знаки	12	3	9	Лекция, показ	-
3.3	Компас и его устройство	6	3	3	Лекция, показ	-
3.4	Ориентирование по компасу	9	3	6	Лекция, показ	Практическая работа
3.5	Ориентирование на местности	12	3	6	Лекция, показ	Практическая работа
3.6	Виды туристского ориентирования	9	3	6	Беседа, показ	-

РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Оказание первой доврачебной помощи	12	6	6	Лекция, показ	Практическая работа
4.2	Наложение простейших повязок	6	3	3	Лекция, показ	Практическая работа
4.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	6	3	3	Беседа показ	-
4.4	Способы транспортировки пострадавшего	9	3	6	Лекция, показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка	6	3	3	Лекция, показ	-
5.2	Психолого-педагогическая аттестация	3	3	-	-	Тест
РАЗДЕЛ 6. Виды туризма						
6.1	Пешеходный туризм	21	3	18	Лекция, показ	-
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	21	3	18	Лекция, показ	Практическая работа
6.3	Туристские узлы и их применение	18	3	15	Лекция, показ	Практическая работа
Итого часов		216	75	141		

Зачетный туристский лагерь или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

5. Учебно-тематический план
базового уровня объединения
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
(3-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
РАЗДЕЛ 1 Введение						
1.1	Познавательная роль туризма	3	3	-		-
1.2	Правила поведения юных туристов	9	6	3	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 2 Туристская подготовка						
2.1	Основы безопасности в природной среде	9	3	6	Лекция, показ	-
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	6	3	3	Лекция, показ	-
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	3	-	3	Показ	-
2.4	Организация биваков и охрана природы	15	6	9	Лекция, показ	Практическая работа
2.5	Туристская группа в походе	15	3	12	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование						
3.1	План местности	3	3	-	Беседа	
3.2	Условные топографические знаки	12	3	9	Лекция, показ	-
3.3	Компас и его устройство	6	3	3	Лекция, показ	-
3.5	Ориентирование по компасу на местности	21	6	15	Лекция, показ	Практическая работа
3.6	Виды туристского ориентирования	9	3	6	Лекция, показ	-
РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Оказание первой доврачебной	12	6	6	Лекция, показ	Практическая работа

	помощи					
4.2	Наложение простейших повязок	6	3	3	Лекция, показ	Практическая работа
4.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	6	3	3	Лекция, показ	-
4.4	Способы транспортировки пострадавшего	9	3	6	Лекция, показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Общая физическая подготовка	6	3	3	Беседа Показ	-
5.2	Психолого-педагогическая аттестация	3	3	-		Тест
РАЗДЕЛ 6. Виды туризма						
6.1	Пешеходный туризм	21	3	18	Лекция, показ	-
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	21	3	18	Лекция, показ	Практическая работа
6.3	Туристские узлы и их применение	18	3	15	Лекция, показ	Практическая работа
Итого часов		216	75	141		

Зачетный туристский лагерь или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

6. Учебно-тематический план
 углубленного уровня объединения
 «ЮНЫЙ ТУРИСТ»
 (4-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
РАЗДЕЛ 1. Введение						
1.1	Общегеографическая характеристика родного края	3	3	-	Лекция	-
РАЗДЕЛ 2. Туристская подготовка						
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	9	-	9	Показ	-
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа
2.3	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6	Беседа Показ	-
2.4	Питание в туристском походе	9	3	6	Лекция Показ	-
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	21	3	18	Лекция Показ	Практическая работа
2.6	Обеспечение безопасности	12	-	12	Лекция	-
2.7	Особенности других видов туризма	6	-	6	Показ	-
РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование						
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	3	-	Беседа	-
3.2	Ориентирование в сложных условиях	9	3	6	Лекция Показ	-
3.3	Соревнования по ориентированию	6	-	6		Соревнование
РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая помощь						
4.1	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	12	6	6	Беседа	-

4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	12	9	3	Лекция Беседа	-
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	9	3	Лекция Показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 5 Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	3	-	Беседа	-
5.2	Общая физическая подготовка	6	-	6	Показ	-
5.3	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Показ	-
РАЗДЕЛ 6 Виды туризма						
6.1	Особенности горного туризма	3	3	-	Беседа	-
РАЗДЕЛ 7 Начальная судейская подготовка						
7.1	Организация и судейство вида «Ориентирование»	21	15	6	Лекция Показ	-
7.2	Организация и судейство вида «Туристская техника»	18	9	9	Лекция Показ	-
7.3	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	9	6	3	Показ Беседа	-
7.4	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	9	6	3	Беседа Показ	-
7.5	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	6	3	3	Беседа Показ	-
7.6	Организация и судейство вида	3	3	-	Беседа	-

	«Туристский поход»					
Итого часов		216	90	126		

Зачетный туристский лагерь или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

7. Учебно-тематический план
углубленного уровня объединения
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
(5-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
РАЗДЕЛ 1 Введение						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Беседа	-
РАЗДЕЛ 2 Основы туристской подготовки						

2.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	Показ Беседа	-
2.2	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа
2.3	Питание в туристическом походе	9	3	6	Показ Лекция	-
2.4	Техника и тактика в туристском походе	24	6	18	Показ Лекция	-
2.5	Обеспечение безопасности в туристском походе,	6	6	-	Беседа	-
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	3	-	3	Показ	-
РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование						
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	3	-	Лекция	Практическая работа
3.2	Компас. Работа с компасом	9	3	6	Показ	Практическая работа
3.3	Измерение расстояний	3	-	3	Показ	Практическая работа
3.4	Способы ориентирования	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа
3.5	Действия в случае потери ориентировки	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	3	-	Беседа	-
4.2	Походная медицинская аптечка.	3	-	3	Показ	-
4.3	Основные приемы оказания	12	9	3	Лекция Показ	Практическая работа

	первой доврачебной помощи					
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	12	3	9	Беседа Показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках	9	3	6	Беседа Показ	-
5.2	Общая физическая подготовка	12	-	12	Показ	-
5.3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Показ	-
РАЗДЕЛ 6. Виды туризма						
6.1.	Особенности лыжного туризма	6	6	-	Беседа	-
РАЗДЕЛ 7. Судейская подготовка						
7.1	Судейство соревнований	3	3	-	Лекция	-
РАЗДЕЛ 8. Начальная инструкторская подготовка						
8.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	30	6	24	Беседа Показ	-
8.2	Общественная работа в коллективе	6	-	6	Показ	-
8.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	9	3	6	Беседа Показ	-
Итого часов		216	72	144		

Зачетный туристский лагерь или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (слет, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

8. Учебно-тематический план
 углубленного уровня объединения
 «ЮНЫЙ ТУРИСТ»
 (6-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
РАЗДЕЛ 1 Введение						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Беседа	-
РАЗДЕЛ 2 Основы туристской подготовки						
2.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	Беседа Показ	Практическая работа

2.2	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6	Беседа Показ	-
2.4	Техника и тактика в туристском походе	18	6	12	Беседа Показ	-
2.5	Обеспечение безопасности в туристском походе,	6	6	-		-
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	3	-	3		-
2.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	Беседа Показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование						
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	3	-		-
3.2	Компас. Работа с компасом	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа
3.3	Измерение расстояний	3	-	3		Практическая работа
3.4	Действия в случае потери ориентировки	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа

РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	3	-		-
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	-	3		-
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	9	3	Беседа Показ	Практическая работа
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	12	3	9	Беседа Показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках	9	3	6	Беседа Показ	-
5.2	Общая физическая подготовка	12	-	12	-	-
5.3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	-	-

РАЗДЕЛ 6. Виды туризма						
6.1.	Особенности водного туризма	6	6	-		-
РАЗДЕЛ 7. Судейская подготовка						
7.1	Судейство соревнований	3	3			-
РАЗДЕЛ 8. Начальная инструкторская подготовка						
8.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	15	3	12	Беседа Показ	-
8.2	Общественная работа в коллективе	6	-	6		-
8.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	9	3	6	Беседа Показ	Практическая работа
РАЗДЕЛ 9. Начальная специальная подготовка						
9.1	ЧС природного и техногенного характера	3	3	-		-
9.2	Человек и окружающая среда	6	6	-		-
9.3.	Единая	6	3	3		-

	государственная система предупреждения и ликвидации ЧС					
9.4.	Оказание помощи людям в условиях природной среды	15	3	6		Практическая работа
9.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ	15	3	12	Лекция	-
Итого часов		216	75	141		

9. Содержание программы ознакомительного уровня (1-й год обучения)

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Перспективы работы.

1.2. Правила поведения юных туристов

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и тренировки. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-

тренировочном полигоне, в парке (лесу). Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Просмотр фрагментов видеофильмов. Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

2. Туристская подготовка

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

2.2. Основы безопасности дома и в школе.

Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Взаимопомощь в туристской группе.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия.

Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке.

Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Практические занятия.

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Маршрутные документы и карты. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

2.7. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Практические занятия

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Упаковка палатки для транспортировки и

хранения.

2.8. Туристская группа в походе

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя).

Практические занятия

Определение места бивака по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Снятие лагеря.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка. Действия в случае потери ориентировки. Измерение расстояний шагами.

1.3. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Понятие о топографической и спортивной карте. Ориентирование по звездному небу, солнцу.

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

3.3. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Способы ориентирования. Условные знаки. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия в походе.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

4.2. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах..

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Наложение повязок.

4.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов,

витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Тест на знание медикаментов, лекарственных растений и народных средств.

4.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

5.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика

Стартовая диагностика «Уровень воспитанности». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в объединении. Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практические занятия

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

6. Виды туризма

6.1. Пешеходный туризм

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны с помощью активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Практические занятия.

Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этапы дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в

том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

10. Содержание программы

базового уровня

(2-й год обучения)

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Просмотр фрагментов видеофильмов. Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Самостоятельная

работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоему), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Соблюдение правил приготовления пищи на костре

2.2. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практические занятия.

Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.3. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Практические занятия

Различные способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания, простейший ремонт стоек, палаток, рюкзаков.

2.4. Организация бивака и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Правила разведения и поддержания туристского костра, а

также его тушения при оставлении места бивака. Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды).

Практические занятия.

Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

2.5. Туристская группа в походе

Строй туристской группы во время похода: направляющий и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов. Ритм и темп движения туристской группы.

Практические занятия

Туристская прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе.

3. Топография и ориентирование

3.1. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт.

3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Знакомство с изображением местности на спортивных и топографических картах.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной

условными знаками плана местности.

3.3. Компас и его устройство

Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса на карте. Обозначение направлений С, З, Ю и В на компасе.

3.4. Ориентирование по компасу

Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия

Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования в классе и правилами работы с ним. Определение направлений на КП, установленных в зале, классе.

3.5. Ориентирование на местности

Что такое контрольный пункт-КП. Правила и условия соревнований туристского ориентирования.

Практические занятия

Определение направлений на КП, установленных на школьном дворе. Определение направлений на КП на удаленные предметы во время туристского путешествия.

3.6. Виды туристского ориентирования

Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию.

Практические занятия

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение маркированного маршрута. Маркировка

маршрута для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог. Требования к отметке на КП и рубеже.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Оказание первой доврачебной помощи

При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. При попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. При ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. При тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшим при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Оказание необходимой помощи при солнечном, тепловом ударе.

4.2. Наложение простейших повязок

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Оказание необходимой помощи условно пострадавшему.

4.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Комплектование групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Тест на знание и применение медикаментов.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия.

Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего

5. Общая физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

5.2. Психолого-педагогическая аттестация

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в объединении. Физическое развитие и подготовленность,

Проведение контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

6. Виды туризма

6.1. Пешеходный туризм

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Способы преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки). Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Задачи туристских слетов и соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки. Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, преодоление крутых склонов, спуски и подъемы, траверсы склонов.

6.3. Туристские узлы и их применение.

Узлы - классификация по использованию. Туристские узлы. Их свойства, назначение и применение.

Практические занятия.

Вязка узлов по названию и по их назначению, вязание узлов на время: надевание страховочной системы на время.

Зачетный летний лагерь (поход) (вне сетки часов).

11. Содержание программы базового уровня (3-й год обучения)

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

1.2. Правила поведения юных туристов

Подведение итогов 2-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 2-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год.

Практические занятия

Оформление газеты из фотографии, рисунков и рассказов о занятиях в объединении в течение 2-го года и летнем отдыхе.

2. Туристская подготовка

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Опасные (ядовитые) растения и животные в лесу, на поляне, у водоема.

Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

Практические занятия.

Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода). Тестовые задания по знаниям ядовитых и лекарственных растений.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзаков для совершения похода. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

2.4. Организация бивака и охрана природы

Понятия «бивак», «охрана природы». Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Участие кострового в разведении костра в походе, заготовке и растопки дров. Правила (экологические) заготовки дров для костра в лесу. Правила чистки кострового снаряжения.

Практические занятия.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планировка и организация бивака на местности Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Природоохранные мероприятия, очистка мусора на близрасположенной территории к биваку и его утилизация. Уборка места бивака туристской группой.

2.5. Туристские костры.

Основные типы туристских костров. Их назначение и применение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Соблюдение

правил пожарной безопасности. Обязанности кострового туристской группы. Обязанности дежурных при организации ночлега.

Практические занятия.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Упаковка спичек и сухого горючего. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурства при поддержании костра. Соблюдение правил безопасности при работе кострового. Выбор места для костра и его устройство.

3.Топография и ориентирование.

3.1. План местности.

Изображение рельефа на схемах и планах. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки.

3.2. Условные топографические знаки

Овладение навыками чтения карты местности (спортивной, топографической карты). Ориентирование топографической карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практические занятия.

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Ориентирование топографической (спортивной) карты по сторонам горизонта.

3.3. Компас и его устройство

Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса на карте. Обозначение направлений С, З, Ю и В на компасе.

3.4. Ориентирование по компасу и на местности

Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Понятие «ориентирование по легенде». Понятие «маркировка дистанции». Понятие

«обозначенный маршрут». Правила построения цепочки при движении группы по азимуту.

Практические занятия

Прохождение маршрута по азимуту. Прохождение дистанции группами
Отслеживание расстояний. Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Прохождение обозначенного маршрута. Обязанности направляющего и контролирующего участника.

3.5. Виды туристского ориентирования.

Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование в лесных массивах и на открытой местности.

Практические занятия

Тестовые задания на знание местных признаков и линейных ориентиров.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Основы гигиены и первая помощь

4.1. Оказание первой доврачебной помощи

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Практические занятия

Нахождение точек на теле для измерения пульса. Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия участников в туристском походе (на прогулке).

4.2. Наложение простейших повязок

Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Практические занятия

Первая помощь при переломах конечностей. Необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности. Правила обработки ран

и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

4.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Тест на знание и применение медикаментов.

Практические занятия

Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Практические занятия

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из веревок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

Практические занятия

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями. Самомассаж. Спортивные игры.

5.2. Психолого-педагогическая аттестация обучающихся

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся, и функционального уровня развития воспитанников.

6. Виды туризма

6.1. Пешеходный туризм

Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов с элементами горного туризма.

Практические занятия

Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов на качество и время (навесная переправа, П-образные перила, наклонные перила, траверс склона, спуск (подъём) по перилам, подъём свободным лазанием, переправа по бревну с перилами, по кладям).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам, по гати с наведением кладей (жердей), подъем, траверс, спуск по склону, преодоление завала, «мышеловка», туристские узлы, установка и снятие палатки, преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

6.3. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы. Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Практическое применение вязания узлов при отработке элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону с помощью схватывающего узла; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами, скоростной спуск, спуск с остановкой в заданной зоне.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

**12. Содержание программы
углубленного уровня
(4-й год обучения)**

1. Введение.

1.1. Общегеографическая характеристика родного края.

История родного края, Население и его национальный состав. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

2. Туристская подготовка.

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Практические занятия

Использование снаряжения для организации и проведения туристских соревнований. Оборудование этапов, личное снаряжение судей. Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Малогабаритные разборные печки и газовые горелки. Работа с малогабаритной печкой.

2.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

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.

2.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка плана–графика учебно–тренировочных сборов, подготовка картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности.

2.4. Питание в туристском походе

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути. Малогабаритные разборные печки и газовые горелки для приготовления пищи

2.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе

Выбор безопасного пути передвижения. Организация техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Практические занятия

Переправы через реки. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону . Оценка состояния травяного покрова. Выбор времени дня для прохождения участка и способы движения: «в лоб», траверсирование. Страховка альпенштоком или ледорубом,, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправе и движении по

склонам. Отработка техники движения при преодолении препятствий. Организация наведения переправ.

2.6. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

3.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

3.3. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Практическое занятие

Участие в профилактических работах в массовых туристических мероприятиях. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи,

транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия

одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Элементы скалолазания. Упражнения на развитие физических качеств. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Виды туризма

6.1. Особенности горного туризма.

Характеристика местности по рельефу, изображение горного рельефа на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Практические занятия.

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту.

7. Судейская подготовка

7.1. 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.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

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).

7.2. 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.

7.3. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных

этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

7.4. 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.

Практические занятия

Участие в подготовке документации судейской коллегии.

Участие в судействе вида.

7.5. Организация и судейство конкурсов и незачетных 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 самоделку, фотографию, видео– или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

6.7. 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.

13. Содержание программы углубленного уровня (5-й год обучения)

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Подведение итогов 4-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

2. Туристская подготовка

2.1. Организация туристского быта

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Соблюдение правил пожарной безопасности. Поддержание костра в туристском походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4–6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

2.2. Подготовка к походу.

Снаряжение для двухдневного похода и требования к нему. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.

Практические занятия

Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. "Карманное" питание. Витамины. Приготовление пищи на газовой горелке. Правила работы с газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка горелки к работе. Приготовление пищи. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы. Весовые характеристики

группового питания, Подсчёт калорийности продуктов питания. Организация питания участников в многодневных путешествиях выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

2.4. Техника и тактика в туристском походе.

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. Положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

2.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий

группы и примерах, описанных в литературе).

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Корректировка спортивной карты. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.

3.2 Компас. Работа с компасом

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом.

3.3. Измерение расстояний.

Практические занятия

Измерение расстояний на карте способом засечек, линейным способом, подручными средствами. Использование курвиметра.

3.4. Способы ориентирования

Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3.5. Действия в случае потери ориентировки

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. 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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

4.2. Походная медицинская аптечка

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины Профилактика и

защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

5. Виды туризма

5.1. Особенности лыжного туризма

Групповое и личное снаряжение для похода выходного дня на лыжах. Первая помощь при переохлаждениях и вывихах. Подбор лыж и палок по росту. Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) условиях звеньями по 4–6 человек. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Организация страховки при организации

переправ и движении по снежникам.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Практические занятия

Проведение тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

6.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Проверка выполнения режима дня и наблюдений физического развития организма. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

7. Судейская подготовка

7.1. Судейство соревнований по технике пешеходного туризма.

8. Начальная инструкторская подготовка

8.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

8.2. Общественная работа в коллективе

Выполнение общественной работы по организации туристско-

краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при –проведении прогулок однодневных походов.

Практические занятия

Выполнение общественных поручений в коллективе.

8.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения.

Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

14. Содержание программы углубленного уровня (6-й год обучения)

1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Подведение итогов 5-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием обучающихся в объединении.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Организация туристского быта

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Соблюдение правил пожарной безопасности. Поддержание костра в туристском походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4–6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Снятие палатки и

тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

2.2. Подготовка к походу.

Снаряжение для двухдневного похода и требования к нему. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.

Практические занятия

Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Техника и тактика в туристском походе.

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.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

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

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях, при утрате картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;

- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

2. 5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций в походе (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Корректировка спортивной карты. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров.

3.2 Компас. Работа с компасом

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом.

3.3. Измерение расстояний.

Практические занятия

Измерение расстояний на карте способом засечек, линейным способом, подручными средствами. Использование курвиметра.

3.4. Действия в случае потери ориентировки

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований

в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. 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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

4.2. Походная медицинская аптечка

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и

продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Практические занятия

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Практические занятия

Проведение тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Проверка выполнения режима дня и наблюдений физического развития организма. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

6. Виды туризма

6.1. Особенности водного туризма

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамарана. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамаранов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста - водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

7. Судейская подготовка

7.1. Судейство соревнований по технике пешеходного туризма.

8. Начальная инструкторская подготовка

8.1. Обязанности членов туристской группы по должностям

Изучение маршрута похода

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе.. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

8.2. Общественная работа в коллективе

Практические занятия

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в (классе, школе). Обязанности помощника педагога, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении

однодневных походов.

8.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

9. Начальная специальная подготовка

9.1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.). Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов. История создания спасательных служб на территории России.

9.2. Человек и окружающая среда.

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и

уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

6.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

Практические занятия

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

6.4. Оказание помощи людям в условиях природной среды

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия

Оказание помощи в условиях окружающей среды.

Оказание помощи в условиях бытовой среды.

6.5. Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. ***Практические занятия***

Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон.

Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших.

Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки. Подготовка мест проведения спасательных работ.

Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и само страховки спасателей и пострадавших.

15. Методическое обеспечение

1. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях.
2. Положения по городским и областным соревнованиям.
3. Регламент проведения спортивных соревнований 2019 год.
4. Правила вида спорта «Спортивный туризм».
5. Тесты по краеведению.
6. Карты спортивного ориентирования.
7. Учебные топографические карты.
8. Карточки с названиями узлов, виды узлов.
9. Топознаки.
10. Условные знаки спортивных карт.
11. Разработанные туристические маршруты.
12. Отчеты походов.

Методические рекомендации по реализации программы

Во время теоретических занятий используются:

- Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста» А. П. Шамов методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и горного туризма», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога», «Спортивное ориентирование», «Знаки топографии», «ОБЖ», «Основы здорового образа жизни»;
- комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

- различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития

физической подготовки;

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковые устройства, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

- медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- тесты - «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование», «Знаки топографии»;
- проверочные работы – карточки-задания по различным темам;
- походы – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;
- соревнования – участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

16. Список литературы для педагога

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
5. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
8. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности. //Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
9. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
10. Организация туризма. //Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005
Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.

Список литературы для обучающихся

1. Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000
5. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
6. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
8. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М., 2001.
9. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
10. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТК, 2008.
12. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
13. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
14. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
15. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.