

Департамент образования Администрации г.о. Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Ирбис» г.о. Самара

Принята на заседании
методического совета
от «05» июня 2025 г
Протокол № 1 от 05 июня 2025 г.



Утверждаю

Директор ЦДТ «Ирбис»

Сенников Сенников П. В.

Приказ № 294 от «05» июня 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации 4 года

Разработчик программы:

Сташенков Дмитрий Дмитриевич

Сташенкова Юлия Андреевна

педагоги дополнительного образования

Самара, 2025

Оглавление

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебно-тематические планы и содержание программы по годам обучения	16
2.1	Учебно-тематический план 1 года обучения	16
2.2	Содержание программы 1 года обучения	18
2.3	Учебно-тематический план 2 года обучения	31
2.4	Содержание программы 2 года обучения	33
2.5	Учебно-тематический план 3 года обучения	54
2.6	Содержание программы 3 года обучения	55
2.7	Учебно-тематический план 4 года обучения	70
2.8	Содержание программы 4 года обучения	71
3.	Условия реализации программы	81
3.1	Методическое обеспечение программы	81
3.2	Материально-техническое обеспечение программы	84
3.3	Кадровое обеспечение программы	88
4.	Список литературы	89
4.1	Список литературы для педагога	89
4.2	Список литературы для обучающихся	90
5.	Приложение к программе «Юный турист»	91
5.1	Взаимодействие с родителями обучающихся в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист»	91
5.2	Организация работы объединения в летний период	92

1. Пояснительная записка

Учебно-воспитательный процесс требует от обучающегося школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Дополнительное образование детей призвано решать проблему расширения спектра деятельности подрастающего поколения в соответствии с их умственными, физическими и психическими возможностями и потребностями. Детское туристско-краеведческое объединение успешно решает эти проблемы и способствует интеграции дополнительного и общего образования посредством реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Нормативно-правовая база

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- ✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

- образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - ✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
 - ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 - ✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 №МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Данная программа **туристско-краеведческой направленности**, разработана на основе программы М.И.Краймана «Юные туристы» (Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. Туризм и краеведение. — М., Просвещение, 1982) с учетом новых нормативных документов по самодеятельному и спортивному туризму, условий работы в данном учреждении.

Актуальность и новизна программы заключается в том, что она базируется на деятельностном принципе: только тогда учебное содержание осознанно

усваивается, когда оно становится предметом активных действий школьника, причем, не эпизодических, а системных.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Предлагаемая в этой программе тематика занятий детского объединения юных туристов-краеведов направлена на ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам; на совершенствование физического и умственного развития. Программа составлена с учётом возрастных особенностей и интересов обучающихся, их теоретической и практической подготовленности.

Так же данная программа может быть реализована в формате **дистанционного обучения**, посредством обучающих видеороликов и дистанционного общения педагога с обучающимися.

Самарская область - это регион, в котором существует более 200 особо охраняемых природных территорий. Его основу составляют ООПТ федерального значения: Жигулевский государственный природный заповедник им. И. И. Спрыгина (23,157 тысяч гектар), Национальный парк «Самарская Лука» (127,186 тысяч гектар), Национальный парк «Бузулукский бор» (54,102 тысяч гектар), Шиланские Генковские лесополосы (1,395 тысяч гектар). Природа нашего края уникальна. Но современное общество углубляясь в развитие современных технологий все меньше и меньше интересуется природой своего края, забывает о правилах поведения на природе и, зачастую, даже не знает о том рядом с какими уникальными объектами оно живет.

Для повышения осведомленности граждан, увеличения интереса к природе Самарского края, а так же, для улучшения охраны природы, необходимо знакомить подрастающее поколение с природными объектами Самарской области, обучать детей правильному поведению в природной зоне, доносить насколько уникальны природные объекты, с которыми мы живем по соседству.

Бренд в образовательном объединении – является важным инструментом для привлечения обучающихся. У объединения есть эмблема, название, авторский гимн, парадная форма с символикой. ВКонтакте страница о работе объединения, на рутубе видеоролики о работе, в навигаторе родители оставляют отзывы о занятиях. В конечном итоге, сильный образовательный бренд – это залог успеха объединения на долгие годы, помогающий ей оставаться востребованной и конкурентоспособной.

Цель программы: формирование целостной разносторонне развитой личности человека; расширения кругозора обучающегося, начальной профориентации через приобщение обучающегося к туризму и краеведению.

Занятия направлены на решение следующих **задач**:

- образовательные (формирование туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний; умений и навыков самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи);
- воспитательные (формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому; вовлечение ребят в практические действия по охране природы и др. общественную деятельность; формирование здорового образа жизни; воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу, ответственности за свои поступки);
- развивающие (физическое развитие и спортивный рост, развитие познавательной, творческой и общественной активности обучающихся в процессе работы).

Возраст детей и сроки реализации. Режим занятий.

Программа занятий рассчитана на обучающихся возрастом от 10 до 15 лет на 4 года обучения - 6 часов в неделю (в год – 216 часов). Занятие длится 40 минут, 10 минут время на отдых.

Обучающиеся объединения должны получить разрешение родителей и врача на участие в походах. Минимальный состав группы для 1 года обучения - 15 человек, 2 года – 14 человек, 3 года – 12-14, 4 года – 10-12 человек.

Формы обучения. Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Занятия проводятся в определенной последовательности и тесной взаимосвязи.

Формы проведения практических занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму и ориентированию. Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий, на пришкольном участке, стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. После каждого года обучения вне рамок учебных часов планируется проведение зачетного степенного (категорийного) похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Усвоение программы и участие в походах позволит обучающимся выполнить требования на значки "Юный турист", "Турист России", а также на юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Руководитель детского объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь подготовку в объеме не менее, чем «Инструктора детско-юношеского туризма».

Для проведения отдельных занятий в рамках творческого сотрудничества могут приглашаться специалисты: учителя географии, истории, биологии, физкультуры, школьный врач, а также туристы, альпинисты, краеведы. Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество в воспитании детей и подростков со школами, подростковыми клубами и туристско-спортивными организациями района, города и области.

Данная программа может быть реализована в формате дистанционного обучения, посредством обучающих видеороликов и дистанционного общения педагога с обучающимися.

Ожидаемые результаты реализации программы и их диагностика.

Важнейшей задачей преподавания туризма является совокупность универсально учебных действий (УУД), обеспечивающих навык самостоятельного поиска решения в конкретной ситуации, способность самостоятельного сбора информации и знаний, а не только освоение обучающимися конкретных знаний и умений в рамках отдельных дисциплин.

Личностные

- формирование представления о целостном, гармоничном развитии мира,
- умение доводить работу до конца;
- умение формулировать свое мнение, объяснять его, отстаивать его с помощью логических аргументов самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в итоге рассуждения, обсуждения, соотносить их с самыми простыми, общими для всех людей правилами поведения (формирование основ общечеловеческих нравственных ценностей)
- в предложенных ситуациях делать выбор, по какому направлению идти и какой поступок совершить (опираясь на правила поведения и общечеловеческие ценности).

Метапредметные:

Регулятивные

- учиться самостоятельно делать свою работу;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- учиться высказывать свое мнение;
- с помощью педагога объяснять набор наиболее подходящих вариантов для выполнения задания.

Коммуникативные

- уметь работать в коллективе;
- донести свое мнение до других: слушать и понимать речь и замысел других;
- уметь договариваться о правилах общения и следовать им.

Познавательные

-умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

-формирование умения осознанно работать, рассуждать, высказывать свое мнение.

Предметные результаты:

По окончании **1 года обучения** обучающийся должен **знать**:

- историю развития туризма в России;
- технику безопасности при проведении туристских походов;
- туристские возможности родного края;
- краткие сведения природных особенностей родного края;
- какие вещи необходимы для похода выходного дня;
- как организовать питание в походе выходного дня;
- понятие о топографической и спортивной карте;
- условные знаки;
- масштабы топографических карт;
- способы изображения рельефа на картах;
- способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации
- климат, растительность и животный мир родного края;
- сведения о прошлом края, историю своего города;
- наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий;
- способы сбора краеведческого материала о районе похода

По окончании обучения обучающийся должен **уметь**:

- работать с индивидуальной страховочной системой;
- уметь вязать основные туристические узлы
- преодолевать естественные препятствия в туристическом походе;
- собирать рюкзак для похода выходного дня;

- работать с хозяйственным набором для похода
- работать с условными обозначениями и картами различного масштаба;
- ориентироваться и измерять расстояния с помощью карты в походе;
- определять азимут на заданный предмет и находить ориентиры по заданному азимуту;
- подбирать одежду и обувь для тренировок и походов;
- Ориентирование с помощью карты в походе.
- осуществлять сбор сведений об истории края;
- подготавливать доклады о районе похода;
- проводить различные краеведческие наблюдения.

По окончании **2 года обучения** обучающийся должен **знать**:

- Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного похода;
- -Типы рюкзаков и спальных мешков;
- -Как выбрать одежду и обувь для многодневных походов;
- -Личное и групповое снаряжение для двухдневного похода;
- -Основные требования к месту привала, бивуака;
- -Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря;
- -Основные типы костров и их назначение;
- -Правила и условия соревнований по спортивному туризму;
- понятие о топографической и спортивной карте;
- условные знаки;
- правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации
- -Общегеографическая характеристика родного края.
- -Население края, его национальный состав
- -Карту своего края

По окончании **2 года обучения** обучающийся должен **уметь**:

- работать с индивидуальной страховочной системой;
- уметь вязать основные туристические узлы;

- правильно организовывать туристический бивуак;
- составлять раскладку питания в туристическом походе;
- правильно комплектовать личное и общественное снаряжение;
- преодолевать естественные препятствия в туристическом походе;
- преодолевать искусственные препятствия на соревнованиях по спортивному туризму;
- работать с условными обозначениями и картами различного масштаба;
- ориентироваться и измерять расстояния с помощью карты в походе;
- принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- логично пространять движение по карте;
- изготавливать различные виды носилок;
- оказывать первую помощь пострадавшим людям
- «Путешествовать» по карте;
- Разрабатывать маршрут;
- Составлять плана-график движения
- Находить наиболее интересные места края для проведения походов

По окончании **3 года обучения** обучающийся должен **знать**:

- технику безопасности при проведении туристских походов;
- перечень, специфику и требования к личному снаряжению для многодневного похода;
- специфику обустройства бивуака в горной местности;
- виды плав средств;
- экипировку туриста-водника;
- меры и средства безопасности в водном походе;
- технические элементы туристских соревнований.
- Действия, направленные на предупреждение и предотвращение чрезвычайных ситуаций в группе в следствии потери ориентировки;
- Что делать при тепловом и солнечном ударе, ожогах;
- Какую оказать помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

- -Респираторные и простудные заболевания.
- -Алгоритм действий при обнаружении пострадавшего.
- -Когда пострадавшего трогать нельзя.
- -Как останавливать панику;
- -Как осуществлять самостоятельную работу по сбору материалов;
- -Как создавать регламент экскурсии;
- - Способы создания экскурсионных маршрутов по выбранному объекту
- - Историю своего города

По окончании **3 года обучения** обучающийся должен **уметь:**

- правильно подбирать снаряжение для многодневного туристического похода;
- устанавливать туристический бивуак в сложных условиях;
- осуществлять самостоятельную подготовку к туристическому походу;
- управлять плавательными средствами (байдарка, катамаран, каяк);
- применять разные виды лыжного хода.
- - Оказывать помощь при различных травмах;
- - действовать при укусах насекомых и пресмыкающихся.
- - действовать при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях;
- - накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать раны, промывать желудок;
- -Составлять и проводить краеведческую викторину;
- -Проводить экскурсию для обучающихся объединения и их родителей по выбранному объекту,
- -Продумывать способы проезда экскурсантов,
- -Прописывать регламент экскурсии;
- -Создавать экскурсионные маршруты по выбранному объекту

По окончании **4 года обучения** обучающийся должен **знать:**

- основные нормативные документы по детско-юношескому туризму, спортивному туризму, туристскому многоборью

- работать с различной туристской и эколого – краеведческой литературой (справочниками, определителями, картографическим материалом и т.д);
- проводить простейшие исследования и наблюдения (наблюдения за сезонными изменениями в природе, за погодой; исследования по изучению влияния деятельности человека на экологическое состояние природных объектов, фиксировать наблюдения и исследования и составлять отчёт);
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу; совершать степенные и категорийные походы и готовить отчёты о них; иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и оформления туристской документации;
- соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую доврачебную помощь;
- Особенности личного и группового снаряжения в походе (по видам туризма – водный, лыжный, горный)
- Особенности подготовки к походу в водном, лыжном, горном туризме.
- Особенности питания в походе (по видам туризма).
- Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия;
- Правила преодоления естественных препятствий;
- Технику подъёмов, спусков, торможений, поворотов в лыжном туризме;
- Технику работы веслами и управления плавсредством, движения против течения, естественные и искусственные препятствия в водном туризме;
- Технику преодоления травянистых склонов, осыпей, морен, скальных участков, снежных склонов и ледников в горном туризме;
- Правила соблюдения режима движения на маршруте;
- Технику организации наведения переправ, страховки и самостраховки при прохождении опасных участков;

- Особенности проведения соревнований и подготовки участников по видам – лыжный, водный, горный туризм.

-

По окончании **4 года обучения** обучающийся должен уметь:

- комплектовать личное и групповое снаряжение;
- организовывать подготовку к походу в водном, лыжном, горном туризме;
- организовывать питание в походе;
- организовывать туристский бивуак в различных условиях;
- преодолевать естественные препятствия различной степени сложности;
- осуществлять подъёмы, спуски, торможения, повороты в лыжном туризме;
- осуществлять работу веслами и управления плавсредством, движение против течения, естественные и искусственные препятствия в водном туризме;
- преодолевать травянистые склоны, осыпи, морены, скальные участки, снежные склоны и ледники в горном туризме;
- соблюдать режим движения на маршруте;
- организовывать переправы, страховку и самостраховку при прохождении опасных участков;
- технические элементы туристских соревнований;

Механизм оценки результативности обучения.

Система контроля. Данная программа предусматривает контроль полученных знаний и умений по результатам производимых в детском объединении открытых уроков, конкурсов различного уровня, викторин, тестирования, участия в походах и соревнованиях.

Итоговый контроль:

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на зачетах, итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях.

Участие в походах и выполнение необходимых нормативов позволит обучающимся выполнить требования на значки "Юный турист", "Турист России", а также на разряды по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Диагностика личностных изменений обучающихся, его отношение к окружающему миру осуществляется посредством следующих форм и методов:

- обсуждение события или ситуации,
- выполнение практических заданий,
- осуществление коллективных творческих дел и др.

2. Учебно-тематические планы и содержание программы по годам обучения

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы туристской подготовки	38	10	28
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.3.	Походное снаряжение	12	2	10
1.4.	Туристский бивуак	20	6	14
1.5.	Зачетное занятие	2	-	2
2.	Туристские соревнования	42	8	34
2.1	Спортивное снаряжение	10	2	8
2.2	Туристические узлы	12	4	8
2.3	Подготовка к соревнованиям	10	2	8
2.4	Участие в соревнованиях	10	-	10
3.	Ориентирование	28	6	22
3.1	Виды карт.	4	2	2
3.2	Условные знаки.	4	2	2
3.3.	Работа с компасом.	4	2	2
3.4	Способы ориентирования.	4	2	2
3.5	Соревнования по ориентированию	12	2	10
4.	Краеведение	36	8	28
4.1	История родного края	4	2	2
4.2	Экскурсионный туризм	20	2	18
4.3	Изучение района путешествия	4	2	2
4.4	Общественно-полезная работа в походе	6	2	4
4.5	Зачетное занятие	2		2
5.	Первая помощь	14	6	8
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	2	-
5.2	Первая помощь	10	4	6

5.3	Зачетное занятие	2	-	2
6.	Общая физическая подготовка	20	2	18
7.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
8.	Туристские традиции	20	-	20
9.	Итоговое занятие (Пеший 1-дневный поход выходного дня)	2	-	2
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	216	42	174

2.2. Содержание программы 1 года обучения

Тема №1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

Краеведение. Туристско-краеведческое движение обучающихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа.

Формирование здорового образа жизни посредством туризма.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Походное снаряжение.

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия - укладка рюкзаков; подгонка снаряжения, Викторина. Игровое занятие со снаряжением. Тестирование по личному снаряжению. Тестирование по групповому снаряжению. Сбор ремонтного набора.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы), туристская литература по теме.

1.3. Туристский бивуак

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия - определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; разжигание костра (на местности), планирование бивуака, установка личных палаток, установка групповых палаток.

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4 Зачетное занятие

Проверка знаний по прошедшим темам.

Форма проведения занятий:

Теоретическое занятие – Тестирование по пройденным темам.

Практическое занятие – проверочные задания по пройденным темам (оборудование туристического бивуака, правильная установка палатки, разведение костра)

Технические средства обучения – инвентарь, необходимый для проверки знаний обучающихся по пройденным темам (палатка, тент, топор, ножовка, котлы, рем. набор)

Тема №2. Туристские соревнования

2.1. Спортивное снаряжение

Изучение безопасной работы с индивидуальной страховочной системой. Способы вязания страховочной системы. Регламент работы с индивидуальной страховочной системой. Допустимые узлы. Отработка навыков оперативной работы с индивидуальной страховочной системой. Назначение и применение спортивного туристического снаряжение (виды и различия спусковых устройств, зажимные устройства, виды и различия карабинов)

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция об использовании страховочной системы в туристическом походе. Возможные ошибки в работе с индивидуальной

страховочной системой и их последствия. Регламент работы с индивидуальной страховочной системой.

Практические занятия - способы вязания страховочной системы. Отработка навыков оперативной работы с индивидуальной страховочной системой, работа с карабинами, работа со спусковыми устройствами, работа с подъемными устройствами.

Технические средства обучения – регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, видеофильмы, схемы вязания узлов на индивидуальных страховочных системах, комплекты индивидуальных страховочных систем, туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Туристские узлы

Изучение основных туристических узлов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция о применении узлов на практике в туристическом походе. Назначение узлов для разных видов деятельности.

Практические занятия - отработка навыков вязки различных туристических узлов (узлы для связывания двух веревок, петлевые узлы, опорные узлы). Вязание узлов на скорость, с закрытыми глазами, за спиной. Подготовка к соревнованиям по вязанию туристических узлов.

Технические средства обучения – регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, видеофильмы, схемы вязания узлов, специальные веревки (репчики) для вязания туристических узлов, туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Подготовка к соревнованиям

Подготовка обучающихся для участия в районных, городских, областных соревнованиях по пешему туризму. Отработка технических элементов туристских соревнований

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – подготовка к соревнованиям; обсуждение правил и условий соревнований (технические действия на соревнованиях), ситуаций по теме.

Практические занятия - отработка технических элементов туристских соревнований; преодоление естественных препятствий: склонов, подъемов по видам переправ:

Переправа по параллельным перилам;

Подъем по склону;

Спуск по склону;

Траверс склона по перилам;

Переправа методом «маятник»

Технические средства обучения – регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.5 Участие в соревнованиях

Отработка знаний, полученных на занятиях: «Спортивное снаряжение», «Туристические узлы», «Подготовка к соревнованиям», посредством участия в туристических Слетах и соревнованиях различного уровня.

Форма проведения занятий:

Практические занятия – участие в районных, городских, областных, Всероссийских соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, компасы.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал.

Тема №3. Ориентирование

3.1. Виды карт.

Различные виды карт.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте определению условных знаков; изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал, таблицы условных знаков, компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования, упражнения по определению условных знаков.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал, таблицы условных знаков, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.3. Работа с компасом.

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Ориентирование карты по компасу. Упражнения на определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.4. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе. Движение по легенде (с помощью текстового описания пути). Протокол движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от дельных участков.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.3. Соревнования по ориентированию

Изучение видов соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Подготовка и участие к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Тема №4. Краеведение

4.1. История родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

4.2. Экскурсионный туризм

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – Походы выходного дня, экскурсии, посещение музеев.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии.

4.3. Изучение района путешествий

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Подготовка и заслушивание материалов по району предстоящего похода, отчет о походе, описание экскурсионного объекта.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии.

4.4. Общественно полезная работа в походе

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

Природоохранная деятельность туристов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция или беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме.

4.5. Зачетное занятие

Краеведческая викторина. Участие в природоохранной акции.

Тема №5. Первая помощь

5.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний.

Туризм – здоровый образ жизни.

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

5.2. Первая помощь

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

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

5.4. Зачетное занятие

Выполнение практических и тестовых заданий по теме.

Тема№6. Общая физическая подготовка

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

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме, спортивный инвентарь.

Тема№7. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме

Практические занятия - Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Тренировочные задания в походах.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы.

Тема№8. Туристские традиции

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Посвящение в туристы. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания. Беседы о нравственности, гражданственности и ответственности. Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, и совместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

Тема№9. Итоговое занятие

Пеший 1-дневный поход выходного дня по Самарской области.

Отработка на практике всех тем, пройденных за учебный год.

2.3. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	лекци й	прак т.
1.	Основы туристской подготовки.	90	28	62
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	2	4
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе.	4	2	2
1.6.	Туристские должности в группе.	4	2	2
1.7.	Техника и тактика в туристском походе.	6	2	4
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях.	4	2	2
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе.	20	2	18
1.10	Подведение итогов туристского путешествия.	6	2	4
1.11	Организация и проведение туристских соревнований. Подготовка команды к участию в соревнованиях	24	8	16
1.12	Зачетное занятие.	2		2
2.	Топография и ориентирование.	34	12	22
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2.	Компас, работа с компасом.	6	3	3
2.3.	Измерение расстояний.	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования.	6	2	4
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.6.	Зачетное занятие. Участие в соревнованиях по спорт.ориентир-ю	8	2	6
3.	Краеведение.	20	4	16
3.1	Туристские возможности родного края, музеи.	8	2	6
3.2.	Изучение района путешествия.	6		6*

3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы.	4	2	2
3.4.	Зачетное занятие. Викторина. Участие в природоохранной акции.	2		2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	6	8
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2.	Походная мед. аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
4.5.	Зачетное занятие.	2		2
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	30	8	22
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	2	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	12	2	10
5.4.	Специальная физическая подготовка.	12	2	10
5.5.	Зачетное занятие.	2		2
6.	Туристские традиции. Воспитательная работа.	22	2	20
7.	Итоговое занятие (3-дневный поход I степени сложности).	6		6
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	216	60	156

2.4. Содержание программы 2 года обучения

Тема №1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- комплектование личного и общественного снаряжения; подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги Требования к месту бивака:

-жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

-безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

-комфортность - продуваемость поляны, освещенность, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря, установка палаток в различных условиях, заготовка дров — работа с пилой и топором.

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов, составление подробного плана-графика похода, заполнение маршрутной документации, составление сметы расходов.

Технические средства обучения – Инструкция по организации и проведению тур. походов с обучающимися видеофильм, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, творческое задание.

Практические занятия -- составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

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

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка.

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка движения колонной, соблюдение режима движения; отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности; отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе).

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности:

- недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода,
- недисциплинированность,
- слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода,
- неточный картографический материал, некачественное снаряжение),
- переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута,
- недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре,
- неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности:

- резкое изменение погоды,
- технически сложные участки,
- гипоксия (горная болезнь),
- солнечные ожоги в горах и на снегу,
- ядовитые животные и насекомые,
- стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах, отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия — лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях, практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях, выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Технические средства обучения — правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы,

фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.10. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - составление отчета о походе; подготовка снаряжения к походу, ремонт и сдача инвентаря; подготовка экспонатов для музея и предметных кабинетов, творческие задания, подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Технические средства обучения – туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, фотографии, видеофильмы, слайды, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.11. Организация и проведение туристских соревнований. Подготовка команды к участию в соревнованиях.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Судейство соревнований по туризму. Оформление судейской документации и работа с ней. Работа ГСК.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.12. Зачетное занятие.

Тестовые и игровые задания по всей теме.

Тема №2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – *лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.*

Практические занятия -- упражнения на запоминание условных знаков, изучение элементов рельефа по моделям и на местности, определение по горизонталям различных форм рельефа, выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – *лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.*

Практические занятия -- упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты; тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты; упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре, выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы; упражнения на прохождение отрезков различной длины; измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой; оценка пройденных расстояний по затраченному времени; тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба; упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от дельных участков. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы 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 о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

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

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.6. Зачетное занятие.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема №3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Характеристика населения.

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

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

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

История г. Самары. Литература по изучению родного края.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия - выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

3.4. Зачетное занятие

Краеведческая викторина. Участие в природоохранной акции.

Тема №4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, мягкие носилки «Кокон».

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.5. Зачетное занятие

Выполнение практических и тестовых заданий по теме.

Тема №5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

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

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

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильм.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.3. Общая физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия. Физические упражнения, подвижные, спортивные игры, эстафеты, лыжный спорт.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме, спортивный инвентарь.

5.4. Специальная физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, элементы скалолазания, туристская полоса препятствий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки и иллюстрации по теме, спортивный зал, спортивный инвентарь.

5.5. Зачетное занятие

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 7 раз, девочки не менее 3 раз, отжимание – не менее 20/10, бег 1 км – не более 4 мин.).

Тема№6. Туристские традиции. Воспитательная работа в группе

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

Тема№7. Итоговое занятие

Водный или пеший 2-дневный поход I степени сложности по Самарской области. Отработка на практике всех тем, пройденных за учебный год.

2.5. Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Туристская подготовка	42	18	24
1.1.	Вводное занятие. Нормативные документы по туризму.	6	6	-
1.2.	Личное снаряжение	6	6	-
1.3.	Групповое снаряжение	6	6	-
1.4.	Организация бивуака	6	-	6
1.5.	Питание в походе	6	-	6
1.6.	Движение в походе	6	-	6
1.7.	Зачетное занятие	6	-	6
2.	Туристские соревнования	78	24	54
2.1.	Работа с обвязкой	18	6	12
2.2.	Туристические узлы	18	6	12
2.3.	Техническая подготовка	30	6	24
2.4.	Тактическая подготовка	12	6	6
3.	Ориентирование	18	8	10
3.1	Приемы в ориентировании	6	2	4
3.2	Соревнования по ориентированию	12	6	6
4.	Краеведение	18	6	12
4.1.	Природные объекты Самарской области	12	6	6
4.2.	Зачетное занятие. Викторины	6	-	6
5.	Безопасность в походе	12	6	6
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций	6	6	-
5.3.	Первая помощь	6	-	6
6.	Общая физическая подготовка	12	-	12
7.	Специальная физическая подготовка	12	-	12
8.	Туристские традиции	12	6	6
9.	Итоговое занятие (поход по Самарской области)	12	-	12
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	216	68	148

2.6. Содержание программы 3 года обучения

Тема №1. Туристская подготовка

1.1. Вводное занятие. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с обучающимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, обучающимися детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований обучающихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Практические занятия – Изучение регламента и правил по спортивному туризму, заполнение нормативных документов, маршрутной книжки.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме, нормативные документы.

1.2. Личное снаряжение

Особенности личного снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса, бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Требования, предъявляемые к личному туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Страховочное снаряжение, карабины, зажимные устройства, спусковые устройства.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Личное снаряжение судьи соревнований.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия - комплектование личного снаряжения; подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Групповое снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Костровое оборудование. Бивуачное снаряжение для постановки лагеря.

Оборудование для полевой кухни.

Туристические палатки, тенты, шатры.

Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи.

Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия – комплектование общественного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения; работа с примусом, с малогабаритной печкой, с колющим и режущим инструментом; использование страховочного снаряжения, использование радиосвязи.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.4. Организация бивуака

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия - выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию 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. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Устройство пещер, траншей, иглу. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.5. Питание в походе

Составление сметы путешествия.

Особенности организации питания в походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

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

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипяtilьников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия - изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов, составление подробного плана-графика похода, заполнение маршрутной документации, составление сметы расходов.

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. Составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе). Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Пополнение продуктов. Сбор и использование дикорастущих растений.

Технические средства обучения – Инструкция по организации и проведению тур. походов с обучающимися видеofilm, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата), таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Движение в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверс, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия - отработка движения колонной, соблюдение режима движения; отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной

местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности; отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе). Организация наведения переправ, страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. Зачетное занятие.

Тестовые задания по всей теме.

Тема №2. Туристские соревнования

2.1. Работа с обвязкой

Изучение безопасной работы с индивидуальной страховочной системой. Способы вязки страховочной системы. Регламент работы с индивидуальной страховочной системой. Допустимые узлы. Отработка навыков оперативной работы с индивидуальной страховочной системой.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция об использовании страховочной системы в туристическом походе. Возможные ошибки в работе с индивидуальной страховочной системой и их последствия. Регламент работы с индивидуальной страховочной системой.

Практические занятия - способы вязки страховочной системы. Отработка навыков оперативной работы с индивидуальной страховочной системой.

Технические средства обучения – регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, видеофильмы, схемы вязания узлов на индивидуальных страховочных системах, комплекты индивидуальных страховочных систем, туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Туристические узлы.

Изучение основных туристических узлов. Опорные узлы, петлевые, узлы для связывания двух и более веревок, контрольные узлы – их особенности, различие и применение.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция о применении узлов на практике в туристическом походе. Назначение узлов для разных видов деятельности.

Практические занятия - отработка навыков вязки различных туристических узлов. Вязание узлов на скорость, с закрытыми глазами, за спиной. Подготовка к соревнованиям по вязанию туристических узлов.

Технические средства обучения – регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, видеофильмы, схемы вязания узлов, специальные веревки (репчики) для вязания туристических узлов, туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка команды и участие в районных, городских, областных соревнованиях по пешему туризму.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – подготовка к соревнованиям; обсуждение правил и условий соревнований (технические действия на соревнованиях), ситуаций по теме.

Практические занятия - отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов по видам переправ:

Навесная переправа (самонаведение и снятие этапа, сопровождение участника, страховка участника, переправа грузов и пострадавших);

Переправа по параллельным перилам (самонаведение и снятие этапа, сопровождение участника, страховка участника, переправа грузов и пострадавших);

Подъем по склону (самонаведение и снятие этапа, сопровождение участника, страховка участника, спуск в два и более колена, точки опоры);

Спуск по склону (самонаведение и снятие этапа, сопровождение участника, страховка участника, подъем в два и более колена, точки опоры);

Траверс склона по перилам (самонаведение и снятие этапа, сопровождение участника, страховка участника, траверс с перестежками, точки опоры);

Переправа методом «маятник» (самонаведение и снятие этапа, сопровождение участника, страховка участника, точки опоры)

подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Тактическая подготовка

Подготовка команды и участие в районных, городских, областных соревнованиях по пешему туризму.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – тактическая подготовка к соревнованиям; обсуждение правил и условий соревнований, ситуаций по теме.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Тема №3. Ориентирование

3.1. Приемы в ориентировании

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. 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. Оценка пройденного пути по времени движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - упражнения на запоминание условных знаков, изучение элементов рельефа по моделям и на местности, определение по горизонталям различных форм рельефа, выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения

на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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. Оценка пройденного пути по времени движения.

3.2. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию, выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме, оборудование для проведения соревнований.

3.3. Зачетное занятие

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема №4. Краеведение

4.1. Природные объекты Самарской области

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

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – Однодневные походы выходного дня по природным достопримечательностям Самарской области, экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме

4.2. Зачетное занятие

Краеведческая викторина. Участие в краеведческих конкурсах и конференциях.

Тема №5. Безопасность в походе

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме.

Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе - формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

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.

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.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.3. Первая помощь

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.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза.

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.

Анализ полученной травмы. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Разучивание приемов транспортировки.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

Тема №6. Общая физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия - Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный инвентарь; карточки с тестовыми заданиями по теме.

Тема №7. Специальная физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия - Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Элементы скалолазания.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники, выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный инвентарь; карточки с тестовыми заданиями по теме.

Тема №8. Туристские традиции

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в

экстремальной ситуации. Беседы, вечера, обсуждения, творческие и игровые задания на тему толерантности.

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения.

Тема №8. Итоговое занятие

Водный или пеший 3-дневный поход II степени сложности по Самарской области.

2.7. Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Туристская подготовка	66	30	36
1.1.	Вводное занятие. Нормативные документы по туризму	6	6	-
1.2.	Туристское снаряжение	6	-	6
1.3.	Подготовка к походу	12	6	6
1.4.	Тактика движения в походе	12	6	6
1.5.	Туристские соревнования	24	6	18
1.6.	Зачетное занятие	6	6	-
2.	Ориентирование	36	6	30
2.1.	Ориентирование. Практика	12	-	12
2.2.	Соревнования по ориентированию	24	6	18
3.	Краеведение	18	6	12
3.1.	Создание туристических маршрутов	12	6	6
3.2.	Подготовка докладов	6	-	6
4.	Обеспечение безопасности	36	12	24
4.2.	Экстремальные ситуации.	12	6	6
4.3.	Техника безопасности при проведении туристических мероприятий	6	-	6
4.4.	Основные приемы первой помощи	12	6	6
4.5.	Зачетное занятие.	6	-	6
6.	Общая физическая подготовка	18	6	12
7.	Специальная физическая подготовка	18	6	12
8.	Туристские традиции. Воспитательная работа	18	6	12
9.	Итоговое занятие (3-дневный поход III степени сложности по Самарской области).	6	-	6
ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:		216	72	144

2.8. Содержание программы 4 года обучения

Тема №1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по детско-юношескому туризму, спортивному туризму, туристскому многоборью (по видам туризма).

Разряды и звания в спортивном туризме, туристском многоборье (по видам туризма).

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в походе (по видам туризма – водный, лыжный, горный).

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия - комплектование личного и общественного снаряжения; подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения; работа с примусом, с малогабаритной печкой; использование страховочного снаряжения, использование радиосвязи и другого специального оборудования и снаряжения.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата,

рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Подготовка к походу

Особенности подготовки к походу в водном, лыжном, горном туризме.

Особенности питания в походе (по видам туризма).

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия - выбор места бивака, самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию 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. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Тактика движения в походе

Особенности режима, темпа, порядка движения в походе (по видам туризма). Путь (линия, схема) движения. Преодоление естественных препятствий и организация страховки (по видам туризма).

Лыжный туризм – подъемы, спуски, торможения, повороты.

Водный туризм – работа веслами и управление плавсредством, движение против течения, естественные и искусственные препятствия.

Горный туризм – преодоление травянистых склонов, осыпей, морен, скальных участков, снежных склонов и ледников.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – отработка элементов движения, соблюдение режима движения; отработка техники движения на маршруте, отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе). Организация наведения переправ, страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.5. Туристские соревнования

Особенности проведения соревнований и подготовки участников по видам – лыжный, водный, горный туризм.

Подготовка команды и участие в районных, городских, областных соревнованиях по туризму.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, ворот и др.; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.6. Зачетное занятие

Участие в городских и областных соревнованиях по различным видам туризма.

Тема № 2. Ориентирование

2.1. Ориентирование. Практика

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях (по видам соревнований). 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.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Участие в соревнованиях по ориентированию.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме, оборудование для проведения соревнований.

Тема №3. Краеведение

3.1. Создание туристских маршрутов

Сбор и обобщение туристско-экскурсионного материала, разработка и оформление маршрутов по городу Самаре, Самарской области и России.

Работа с краеведческой литературой и отчетами о туристских походах.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа.

Практические занятия - Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа с отчетами, со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с туристами. Подготовка проспектов туристско-экскурсионных маршрутов.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы, туристские отчеты.

3.2. Подготовка докладов

Подготовка и оформление докладов для выступления на городских и областных туристско-краеведческих конференциях обучающихся по итогам краеведческих наблюдений и исследований в походах и путешествиях. Сбор, хранение и оформление краеведческих материалов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа.

Практические занятия - Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор краеведческих материалов. Обработка и оформление материала для доклада или выставки.

3.3. Зачетное занятие

Подготовка доклада и участие в туристско-краеведческой конференции обучающихся; краеведческая викторина.

Тема №4. Обеспечение безопасности

4.1. Экстремальные ситуации.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода (особенности лыжного, водного, горного туризма). Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе (по видам туризма – лыжный, водный, горный): слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники

преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе (особенности водного, лыжного, горного): нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (по видам туризма – лыжный, водный, горный).

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе (по видам туризма – лыжный, водный, горный). 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.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации. Участие в профилактических работах по технике безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного поведения в походах, на соревнованиях, во время преодоления естественных препятствий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.3. Основные приемы первой помощи

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота. Травмы головы и туловища.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.4. Зачетное занятие

Тестовые задания по теме.

Тема №5. Общая физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия - Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры. Общеукрепляющие и силовые упражнения. Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный инвентарь; карточки с тестовыми заданиями по теме.

Тема №6. Специальная физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия - Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом,

способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный инвентарь; карточки с тестовыми заданиями по теме.

Тема №7. Туристские традиции. Воспитательная работа

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения.

Тема №8. Итоговое занятие

Водный или пеший 2/3-дневный поход III степени сложности по Самарской области.

3. Условия реализации программы

3.1. Методическое обеспечение программы

Принципы обучения

На занятиях соблюдаются дидактические принципы в обучении.

- Принцип гуманизации, который в данном случае, отвечает за развитие ребенка в спортивной, творческой и познавательной сферах деятельности, с учетом индивидуальных личностных качеств. Так же он учитывает возраст обучающихся, условия их жизни, особенности национальные, религиозные и т. д.
- Принцип научности предполагает изложение учебного материала основанного на научных данных.
- Принцип наглядности (схемы, рисунки и таблицы методической последовательности работы; изучение иллюстраций, медиапросмотры, рисунки педагога на доске и т.д.)
- Принцип активности и сознательности обучения. Использовать свои знания дети могут только в том случае, если они твердо и основательно овладели ими и применили их на практике.
- Принцип систематичности и последовательности обучения состоит в том, что новая задача основывается на знаниях и навыках, усвоенных ранее, и идет последовательное расширение и углубление знаний.
- Принцип доступности и посильности обучения требует от педагога четкого установления степени сложности и глубины освещения учебного материала для каждого возраста ребенка. Педагогу следует учитывать и индивидуальные способности каждого обучающегося.
- Принцип оценки и самооценки туристско-спортивного процесса на занятии (сравнение, анализ, обсуждение и совместное определение критериев оценки работ, проведение соревнований, сдача нормативов по ОФП и СФП и т.д.)

Для реализации целей программы используются различные формы и методы обучения, направленные на просвещение, расширение кругозора, углубление ЗУН, формирование здорового образа жизни, физическое развитие, обогащение творческого воображения, мышления, развитие увлеченности

творческой и познавательной деятельностью, а также основные положения современной дидактики. Все они взаимосвязаны.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

При реализации программы используются различные методы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и помощью комбинирования нескольких методов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог дополнительного образования. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседы, дискуссия, диалог (диалог педагога дополнительного образования с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом), разговор.
- Метод практической работы: игровой метод, упражнения, самостоятельная работа.
- Методы наблюдения: экскурсии, походы выходного дня.
- Метод побуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное в окружающем мире.
- Метод коллективного обсуждения (беседы, решение общей задачи, выход из предложенной ситуации)
- Метод сотворчества (с педагогом и обучающимися)
- Метод опоры на личный опыт ребёнка в образовательном процессе: эмоциональный, зрительный, коммуникативный.

Дидактическое обеспечение

Наглядные пособия: фотографии, видеофильмы.

Учебные пособия для педагога и детей.

Методическая продукция

Для методического обеспечения программы педагогом разработана следующая методическая продукция:

1. Лекционные материалы (подобраны материалы по темам программы, разработаны тексты лекций)
2. Дидактические материалы (видеофильмы, разработки игр и сценарии мероприятий, каталог туристских маршрутов и т. д.)
3. Наглядные учебные пособия: подборка фотографий, схемы, таблицы, различные картографические и литературные источники, краеведческие материалы и т. д.)
4. Методические рекомендации для педагогов: «Организация и проведение туристских походов с обучающимися», «Организация и проведение летнего туристского лагеря», «Система воспитательной работы в объединении», «Система работы с родителями обучающихся объединения»
5. Тематические папки: «Нормативные документы по туризму и краеведению», «Туристские маршруты Самарской области», «Туристские маршруты по России»
6. Разработки по мониторингу: «Вопросы и задания для зачетных и итоговых занятий по годам обучения», «Туристско-спортивные нормативы для обучающихся объединения», «Книжка туриста», «График участия обучающихся объединения в туристских мероприятиях», Электронная база данных «Достижения обучающихся объединения»
7. Календарно-тематические планы по годам обучения

Воспитательная работа

Значимым моментом при работе в детском объединении является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют занятия, подготовка и участие в соревнованиях различных уровней, совместные посещения различных Слетов, фестивалей, а также концертов, музеев и выставок, выезды на природу, участие в спортивных праздниках. Трудовое воспитание включает подготовку самими занимающимися мест занятий, оформление наглядных пособий, уборка на своей спортивной

площадке, в спортлагерях и т.д. Коллективная работа способствует не только всестороннему развитию, но формированию нравственных качеств ребят. Одна из задач педагога – создавать комфортный микроклимат. Дружный творческий коллектив не только помогает детям и подросткам обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым. Функция игры – физическое развитие, в игре совершенствуются двигательные навыки.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Рекомендуемый список личного снаряжения

1. Рюкзак туристический – 1 шт.
2. Спальник – 1 шт.
3. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 1 шт.
4. Пакеты для упаковки личных вещей – 3 шт.
5. Накидка от дождя – 1 шт.
6. Штормовой костюм – 1 шт.
7. Термобелье – 1 шт.
8. Куртка теплая – 1 шт.
9. Носки шерстяные – 2 пары
10. Носки хлопчатобумажные – 2-3 пары
11. Рубашка, футболка – 2 шт.
12. Шорты – 1 шт.
13. Купальный костюм – 1 шт.
14. Шапочка или кепка с козырьком – 1 шт.
15. Смена белья – 2 комплекта
16. Очки солнцезащитные – 1 шт.
17. Ботинки туристские – 1 пара
18. Кроссовки, кеды – 1 пара
19. Туалетные принадлежности – 1 набор
20. Полотенце для тела и для ног – по 1 шт.
21. Кружка, ложка, миска, нож – по 1 шт.
22. Блокнот, ручка, карандаш – по 1 шт.
23. Часы – 1 шт.
24. Спички в непромокаемой упаковке – 1 шт.
25. Средство от кровососущих насекомых – 1 шт.
26. Бумага туалетная – 1 рулон

Список необходимого для работы группового снаряжения и оборудования

на 10 –15 человек

1. Палатка туристическая с тентом и стойками – 3 шт.
2. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 10 шт.
3. Спальник – 10 шт.
4. Рюкзак туристический– 10 шт.
5. Палатка хозяйственная с тентом – 1 шт.
6. Тент костровой и тент хозяйственный – по 1 шт.
7. Набор туристских котлов – 1 комплект (3 шт.).
8. Туристическая горелка – 1 шт.
9. Канистра (фляга) для воды, 10 литров – 1 шт.
- 10.Топор, пила, лопата – по 1 шт.
- 11.Фонарь электрический – 2 шт.
- 12.Ремнабор – 1 шт.
- 13.Аптечка – 1 шт.
- 14.Веревка основная (40 м) – 2 шт.
- 15.Веревка вспомогательная (40 м) – 1 шт.
- 16.Репшнур (2м) – 10 шт.
- 17.Карабин - 20 шт.
- 18.Страховочные системы – 10 шт.
- 19.Перчатки рабочие– 10 пар
- 20.Компас – 5 шт.
- 21.Карты спортивные, физические, административные, туристские;
- 22.Атласы, схемы
- 23.Фотоаппарат – 1 шт.
- 24.Краеведческая литература, определители, справочники и др. литература
- 25.Канцтовары
- 26.Другое необходимое снаряжение, инвентарь, оборудование по профилю лагеря

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

1. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
2. Термометр – 1 шт.

3. Жгут резиновый – 1 шт.
4. Ножницы – 1 шт.
5. Пинцет – 1 шт.
6. Вата стерильная – 200 г
7. Спирт медицинский – 100 г
8. Спирт нашатырный – 25 г
9. Настойка йода 5 % -- 50 г
- 10.Перманганат калия – 1 уп.
- 11.Перикись водорода 2 % -- 100 г
- 12.Валериановые капли – 1 флакон
- 13.Валокардин или корвалол – 1 флакон
- 14.Бриллиантовая зелень -- 1 флакон
- 15.Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
- 16.Анальгин – 40 таблеток
- 17.Таблетки от кашля – 30 таблеток
- 18.Крем от ожогов – 1 тюбик
- 19.Пластыри (разные) – 5-10 шт.

Рекомендуемый список ремнабора

1. Плоскогубцы – 1шт.
2. Шило – 1 шт.
3. Иглы швейные (малые и большие) – 5 шт.
4. Проволока медная – 2 м
5. Набор ниток простых и капроновых – 1 комплект
6. Наждачная бумага
7. Ножницы – 1 шт.
8. Изолента – 1 катушка
9. Универсальный клей – 1 тюбик
- 10.Булавки – 10 шт.
- 11.Киперная лента, тесьма – 2 метра
- 12.Парафин, свечи

13.Набор заплаток (брезентовых, капроновых)

14.Резинка бельевая

3.3. Кадровое обеспечение

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь подготовку организатора спортивного туризма. Для проведения отдельных занятий в рамках творческого сотрудничества могут приглашаться специалисты: учителя географии, истории, биологии, физкультуры, врачи, а также туристы, альпинисты, краеведы и др. специалисты

4. Список рекомендуемой литературы

4.1. Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: «Просвещение», 1993
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 1996
7. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). - М.: ЦРИБ «Турист», 1981
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 1987
9. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
14. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980
15. Школа альпинизма/ сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: ФиС, 1989
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1972
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992

4.2. Для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
4. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 1996
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 1987
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980
10. Школа альпинизма/ сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. - М.:ФИС, 1989
11. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992

5. Приложение к программе «Юный турист»

5.1. Взаимодействие с родителями обучающихся в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист»

В начале учебного года педагог встречается с детьми и родителями, знакомит родителей с учебной программой, с правилами и требованиями администрации учреждения к обучающимся. В течение года с родителями проводится не менее двух родительских собраний;

Каждое занятие с детьми завершается 5-10-минутной встречей с родителями, где им раскрывается цель занятия, его задачи и успешность каждого ребенка в деятельности. В группе нет закрытых занятий, на любом из них родители могут присутствовать.

Так же они могут помогать в организации поездок и экскурсий с детьми; участвовать в подготовке и проведении праздников.

Взаимодействие с родителями может быть индивидуальным и коллективным. Коллективная работа требует особой деликатности и осторожности, так как неточно сказанное слово может глубоко ранить, родителя.

При работе с родителями педагог:

- учитывает разную исходную базу личностного развития ребенка, не сравнивать детей друг с другом;
- выстраивает гибкие взаимоотношения;
- умеет устанавливать доверительные, доброжелательные отношения;
- доступным языком доводит результаты диагностического отслеживания;
- учитывает индивидуальные рекомендации родителей по взаимодействию с ребенком;
- по необходимости устраивает встречи с администрацией учреждения;

- по возможности привлекает родителей к творческо-образовательному процессу (в качестве оператора видеосъемки, помощника в изготовлении необходимых инструментов и т.д.

5.2. Организация работы объединения в летний период

Летние каникулы – активная пора социализации детей и подростков, когда есть все возможности для занятий по интересам, творческой самореализации, интеллектуального развития, формирования общественно значимых компетенций, лидерских качеств. Ребенок усваивает опыт, входя в социальную среду, и сам воспроизводит систему социальных связей, влияя на жизненные обстоятельства, на окружающих, реализуя себя как личность. Основные принципы, на которых строится концепция отдыха и оздоровления детей в период каникул: гуманизм, духовность, демократизм, толерантность, индивидуализация, вариативность, в совокупности создающие уникальные возможности для всестороннего и гармоничного развития детей и подростков.

Основная цель работы образовательного учреждения в летний период - создать условия для развития услуг по отдыху и оздоровлению детей в каникулярное время.

В рамках подготовки к летней оздоровительной программе администрацией и педагогами решаются следующие задачи:

- увеличение числа детей и подростков (всех категорий), охваченных организованными формами отдыха и занятости в каникулярное время;
- сохранение и развитие системы загородных оздоровительных лагерей, круглогодичного действия в том числе;
- поддержка и развитие экономичных малозатратных форм отдыха;

- выявление и поддержка одаренных и талантливых детей;
- разработка программ по духовно-нравственному, гражданско-патриотическому воспитанию детей и подростков, воспитанию толерантности в детском многонациональном коллективе, формированию уважительного отношения к культурам других стран и народов;
- организация отдыха детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- развитие сети спортивных лагерей и поддержка детско-юношеского туризма;
- повышение качества образовательных услуг на базе учреждения;
- создание на базе учреждения профильных смен и профильных отрядов различной направленности;
- привлечение обучающихся в летнее каникулярное время к активной социально-полезной деятельности;
- профилактика безнадзорности и правонарушений детей и подростков;
- обеспечение безопасности детей (соблюдение санитарных норм пребывания детей, пожарная безопасность, предупреждение дорожно-транспортного травматизма, антитеррористическая защищенность);
- выполнение физиологических норм, обеспечение качества питания (количественные и качественные нормативы);
- подготовка руководителей и кадрового состава летней оздоровительной кампании.

Деятельность детского объединения в летний период определяется педагогом совместно с родителями и обучающимися объединения в плане работы объединения на летние школьные каникулы с учетом возрастных особенностей и уровнем физической подготовки; с использованием современных форм, методов и технологий организации отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период; в соответствии с требованиями и нормативными документами по организации летнего отдыха детей.

Для полноценного отдыха детей, помимо ресурсов учреждения, педагогами задействованы библиотеки, музеи, спортивные сооружения, парки и скверы города, набережная реки Волги, загородные туристские полигоны и площадки.

В Центре особенно востребованы малозатратные формы отдыха и оздоровления, содействующие социальной адаптации детей и подростков туристические походы, палаточные лагеря, краеведческие экспедиции, экологические отряды, трудовые объединения школьников, лагеря труда и отдыха дневного пребывания, различные акции).