

Управление образования г.Таганрога
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Принята на заседании
методического совета
от «15» сентября 2016г.
Протокол №1



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ДДТ
Л.А.Турик
«16» *сентября* 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 10-11 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Сорокин Алексей Юрьевич
Сорокина Светлана Брониславовна
педагоги дополнительного образования

Таганрог
2016

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	4
Учебно-тематический план.....	6
Первый год обучения.....	7
Второй год обучения.....	11
Третий год обучения.....	15
Методическое обеспечение программы.....	19
Список литературы.....	20

Пояснительная записка

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективны, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является спортивный туризм и ориентирование. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего только начинающего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туризм и ориентирование это не только физические нагрузки и соревнования, но и форма учебно-воспитательной работы, которая является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами нашего Южного федерального округа и страны, непосредственный контакт с природой.

Просмотрев и ознакомившись с программами Е.Ю. Уткиной «Спортивное ориентирование и туризм», В.М. Куликова, Л.М. Ротштейна «Пешеходный туризм», О.С. Макаровой «Маршрут для непосед», В.М. Алёшина «Энциклопедия спортивного ориентирования и туризма», оценив все плюсы и минусы в данных программах, я решил написать свою программу по спортивному туризму и ориентированию для младших и средних школьников «Станция юных туристов-Кадеты» (СЮТур-Кадеты).

Эта программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями. Она соответствует Закону Российской Федерации об образовании, типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать не только спортивный туризм, но и школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и предлагается формирование не только спортивных умений, навыков и знаний по спортивному туризму и ориентированию, но и теории с практикой в автономном существовании в природных условиях.

Цели программы:

1. Физическая активность – туризм и ориентирование прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом и ориентированием, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом и ориентированием для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного туризма. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда спортивного туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода (КТМ), повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к туристическим походам. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.
5. Формирование знаний и умений по спортивному туризму.
6. Всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка.
7. Привлечение детей к вопросам личной и коллективной безопасности.

Задачи программы:

Воспитательный аспект

- Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.
- Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные, подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.

Обучающий аспект

- Привитие туристических приемов и навыков, а так же ориентирования в городе, лесу, горах;
- Практическое применения ОБЖ;

Оздоровительный аспект

- Укрепление здоровья детей.
- Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

Ключевыми принципами программы являются:

1. **«Безопасность»** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу, горах и т.п. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.
2. **«Постепенность»** - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:
 - понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
 - спортивное ориентирование;
 - спортивная карта;
 - масштаб;
 - условные знаки спортивной карты;
 - стороны горизонта;
 - компас;
 - азимут;
 - ориентирование по компасу;
 - движение по карте, азимуту и т.д.

3. **«Разнообразие игровых приемов обучения».**

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

Смысловая ориентация программы:

1. Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.
2. Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для спортивного туризма и ориентирования. Воспитывать физические качества и способности, требуемые на тренировках и в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.
3. Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества у умения безопасного поведения.
4. Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с соревнованиями и путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Основные средства программы:

1. Подбор и чтение литературы о спортивном туризме и ориентированию. Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в туризме и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению не только тренировок и соревнований, но и туристического похода.
2. Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала по туризму, ориентированию и ОБЖ. Полосы препятствий.
3. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в тур походе. Задания для освоения элементарных приемов первой медицинской помощи.
4. Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы.

Срок реализации программы - 3 года.

Возраст обучающихся — от 8 лет до 14 лет.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов) и проводятся в группе разновозрастных детей с количеством не более 25 человек.

Основные формы занятий:

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр видео материалов и презентаций на тему спортивный туризм и ориентирование, дальнейшее их обсуждение, чтение карты, диспуты, рассказы.
- **Практические занятия** – в помещении (спортивный зал) и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая, техническая и психологическая подготовка, походы, походы с умением выжить в

природных условиях, экскурсии, умение вязать различные туристические узлы, спортивные соревнования по спортивному туризму и ориентированию.

Занятия первого года обучения проводятся, в среднем 12 раз в месяц. Организуются экскурсии, практические занятия, как в спортивном зале, так и на местности (тренировки), учебные походы на 1 день, участие в соревнованиях, тур-слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды.

Ожидаемые результаты

Реализация программы даст возможность:

- Поднять на новый качественный уровень спортивный туризм и ориентирование;
- Возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- Дальнейшее развитие детского спортивного туризма и ориентирования;
- Новый подход к организации спортивного туризма для различных категорий учащихся;
- Созданию новых туристических маршрутов;
- Развитию новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

Учебно-тематический план программы

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих детей (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам, соревнованиям). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа второго и третьего года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному спортсмену туристу.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Учебно-тематическое планирования
первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1.	Безопасность походов. ОФП.			
1.1.	Введение	3	-	-
1.2.	Пешеходный туризм	9	3	6
1.3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Снаряжение.	18	4	14
1.4.	Безопасность походов	12	3	9
1.5.	Туристский бивак	9	4	5
1.6.	Спортивная (физическая) подготовка туриста	105	6	99
2.	Первая медицинская помощь. Естественные факторы природы.			
2.1.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	27	10	17
2.2.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	21	8	13
2.3.	Природа родного края и его история.	6	6	
3.	Подготовка и проведение походов			
3.1.	Подготовка к походу	6	3	3
3.2.	Проведение походов:	12	-	12
3.3.	3 однодневных	-	-	9
3.4.	1 двухдневный	-	-	3
4.	Ориентирование на местности.			
4.1.	Подведение итогов похода	3	3	-

4.2.	Ориентирование по компасу	36	12	24
4.3	Туристское снаряжение	6	3	3
4.4.	Карта и местность.	48	6	42
	Итого	324	92	232

Программа первого года обучения

1. Введение. Беседа о туризме и ориентировании, и о работе кружка, о значении туризма и ориентирования для человека. Виды туризма, особенности спорт. Туризма и ориентирования. Рассказы об интересных соревнованиях, турпоходах, тур-слётах (показ презентации по теме «Туризм и ориентирование»). Законы туристов и ориентировщиков.

2. Детский пешеходный туризм. Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм и ориентирование – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни.

3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

4. Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор, фильтрация и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

6. Спортивная подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, строевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

9. Природа родного края и его история. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.

Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.

10. Подготовка к соревнованиям. Правила организации и проведения соревнований. Инструкция по организации и проведению соревнований, походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление документации для соревнований и походов, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

11. Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных в сумме 9 часа,

Один двухдневный в сумме 3 часа.

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и само страховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

12. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

13. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

14. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

15. Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Топографическая, тактическая, техническая и физическая подготовка.			
1.1.	Развитие туризма в нашей стране	9	9	-
1.2.	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	9	4	5
1.3.	Тактика и техника пешеходного туризма	15	5	10
1.4.	Спортивная физическая подготовка туриста	118	18	100
2.	Первая медицинская помощь			
2.1.	Медицинская подготовка	30	15	15
3.	Подготовка и проведение похода			
3.1.	Краеведческая подготовка	12	12	-
3.2.	Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия	30	9	21
3.3.	Подготовка походов	30	9	21
3.4.	Проведение походов	30	-	30
3.5.	Подведение итогов походов	12	12	-
4.	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию			
4.1.	Туристские слеты и соревнования	30	9	21
	Итого	324	102	222

Программа второго года обучения

1. Развитие туризма в нашей стране. История развития туризма в нашей стране. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха людей, образовательное значение туризма. Достижения советских туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практические занятия: написание докладов, рефератов, создание презентаций на тему «Развитие туризма в нашей стране», «Виды туризма», «Ученые путешественники» и последующее их обсуждение.

2. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

3. Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе.

Значение уровня подготовленности и снаряженности туристической группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая, психологическая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

4. Спортивная физическая подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму

5. Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы добычи, фильтрации и обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от

кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. Краеведческая подготовка. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практические занятия. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, презентаций, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

7. Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия.

Наиболее опасные препятствия в своем виде туризма. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия. Выработка тактического плана преодоления препятствия; выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах, определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков.

Практические занятия: Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

8. Подготовка походов. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

9. Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Пять однодневных в сумме 30 часов,

Три двухдневных в сумме 30 часов.

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

10. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе, на собрании с детьми. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

11. Туристские слеты и соревнования.

Соревнования являются основной формой развития спортивно-оздоровительного туризма, повышающей массовость и управляемость движения и средством отработки туристских навыков походной жизни, в конечном итоге, обеспечивая безопасность туристско-спортивных мероприятий. Эффективность соревнований обеспечивается проведением полноценного календаря массовых соревнований, как на федеральном, так и на региональном уровне.

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретическое	практическое
1.	Топография и ориентирование. Тактическая, техническая, физическая и психологическая подготовка.			

1.1.	Развитие туризма в нашей стране	6	3	-
1.2.	Топографическая подготовка, карты, азимут и ориентирование в походе	9	2	3
1.3.	Тактика и техника пешеходного и спортивного туризма и ориентирования	15	3	7
1.4.	Спортивная физическая и психологическая подготовка	124	54	49
2.	Медицинская и краеведческая подготовка			
2.1.	Медицинская подготовка	27	10	5
2.2.	Краеведческая подготовка	9	5	-
3.	Автономное выживание в природных условиях			
3.1.	Автономное выживание в природных условиях	48	12	21
3.2.	Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия	15	6	
4.	Подготовка и проведение походов			
4.1.	Подготовка походов	18	18	-
4.2.	Проведение походов	21	-	21
4.3.	Подведение итогов походов	6	6	-
5.	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию			
5.1.	Туристские слеты и соревнования	30	8	22
	Итого	324		

Программа третьего года обучения

1. Развитие туризма в нашей стране. История развития туризма в нашей стране. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самостоятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха людей, образовательное значение туризма. Достижения советских туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практические занятия: написание докладов, рефератов, создание презентаций на тему «Развитие туризма в нашей стране», «Виды туризма», «Ученые путешественники» и последующее их обсуждение.

2. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

3. Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе.

Значение уровня подготовленности и снаряженности туристической группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая, психологическая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

4. Спортивная физическая и психологическая подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму

5. Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы добычи, фильтрации и обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. Краеведческая подготовка. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практические занятия. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, презентаций, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

7. Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия.

Наиболее опасные препятствия в своем виде туризма. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия. Выработка тактического плана преодоления препятствия; выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах, определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков.

Практические занятия: Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

8. Подготовка походов. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

9. Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Пять однодневных в сумме 30 часов,

Три двухдневных в сумме 30 часов.

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

10. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе, на собрании с детьми. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

11. Туристские слеты и соревнования.

Соревнования являются основной формой развития спортивно-оздоровительного туризма, повышающей массовость и управляемость движения и средством отработки туристских навыков походной жизни, в конечном итоге, обеспечивая безопасность туристско-спортивных мероприятий. Эффективность соревнований обеспечивается проведением полноценного календаря массовых соревнований, как на федеральном, так и на региональном уровне.

Методическое обеспечение образовательной программы

Оборудование и снаряжение:

Мультимедийный проектор, ЖК- телевизор, компьютер, интерактивная доска.

Манекен «Александр» для СЛР, «скаладром».

Презентации:

- «Туризм, виды туризма»;
- «Что такое спортивный туризм»;
- «Виды спортивного ориентирования»;
- «Что такое спортивное ориентирование»;
- «Взаимодействие природы и человека»;
- «Как охранять окружающую нас природу»;
- «Природа и человек»;
- «Снаряжение туриста»;
- «Виды костров»;

- «Лесной пожар»;
- «Пожара-тушащие средства»;
- «Аптечка»;
- «ПМП при пищевом отравлении, тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожении, утоплении, при укусах ядовитых животных и насекомых, при вывихах, ушибах и переломах, СЛР»;
- «Съедобные ягоды, растения и ядовитые ягоды, растения»;
- «Съедобные грибы и ядовитые грибы»;
- «Сигналы бедствия»;
- «Топографические знаки»;
- «Автономное существование в лесу и горах»;

Таблицы:

- Охрана и преобразование природы;
- План и карта;
- Таблица по охране природы.

Туристское снаряжение

- Палатки 4шт.;
- Компас 5шт.;
- Курвиметр 1шт.;
- Рюкзаки;
- Костровое оборудование;
- Медицинская аптечка 2шт.;
- Ремонтный набор;
- Страховочные системы (обвязки) – 25 шт.;
- Защитные каски – 5 шт.;
- Веревка статика \varnothing 9,10;(15,25,30,30,50,50м);
- Веревка динамика \varnothing 9,10;(30,30,50,50м);
- Карабины – 35 шт.;
- Восьмерки – 15 шт.;
- Жумар – 6 шт.;
- Ролики – 3 шт.;
- Десантер – 2 шт.;
- Пантин – 1 шт.;
- Гри-гри – 2 шт.;
- Родригес – 1 шт.;

Список литературы

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм; М.: Аспект Пресс - Москва, 2013. - 470 с.
2. Алексеева Н. П. Туризм / Tourismus; Флинта, НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет - Москва, 2012. - 336 с.
3. Буйленко В. Ф. Туризм; Феникс, Неоглори - Москва, 2011. - 416 с.
4. Бутузов А. Г. Этнокультурный туризм; КноРус - Москва, 2013. - 248 с.
5. Верба И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2010. -160 с.
6. Рассел Джесси Туризм в России; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 932 с.
7. Соловьев С. С. Безопасный отдых и туризм; Академия - Москва, 2013. - 288 с.
8. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2012. - 104 с.
9. Е.Ю. Уткиной «Спортивное ориентирование и туризм».
10. В.М. Куликова, Л.М. Ротштейна «Пешеходный туризм».
11. О.С. Макаровой «Маршрут для непосед», В.М. Алёшина «Энциклопедия спортивного ориентирования и туризма».
12. К.В. Барбин «Азбука туризма» Москва просвещение 1973г.
13. В.И. Булатов «Туризм и спортивное ориентирование» Москва физкультура и спорт 1987г.
14. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» Москва 1995г.
15. В.И. Курилова «Туризм» учебное пособие для педагогических институтов.
16. Э.Н. Кодыш «Соревнования туристов».
17. «Туристская топография» В.М. Алешин А.В. Серебряков
18. Е.И. Иванов «Судейство соревнований по спортивному ориентированию и туризму».