

Отдел образования администрации
Курского муниципального округа Ставропольского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»

Принята на заседании
педагогического совета
от «5» сентября 2023 г.
протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДОД»
Т.В. Волкова
Приказ № 62 от «05» сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Юные туристы - спасатели»

Уровень программы: разноуровневая
Срок реализации: 6 лет (1728ч.)
Состав группы: до 15 человек
Возрастная категория: 8-16 лет
ID –номер программы в Навигаторе: 393

Составили:
педагоги дополнительного образования
Арутюнов Игорь Александрович,
Малюнев Михаил Вячеславович

ст.Курская, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей»
2.	Название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы - спасатели»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Нормативно-правовая основа разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - -Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - -Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - -Приказ министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». - -Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» - -Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. - -Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242). - - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г.

		№ ВК-641/09). - -Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» Курского муниципального района Ставропольского края (приказ МУ ДО «ЦДОД» КМР СК от 20 сентября 2019 г. № 74).
5.	Сведения о разработчике	
5.1	ФИО, должность	Методист туристско-краеведческой направленности: педагоги дополнительного образования Арутюнов Игорь Александрович, Малбиев Михаил Вячеславович
6.	Сведения о программе	
6.1.	Срок реализации	6 лет
6.2.	Возраст обучающихся	8-16 лет
6.3.	Цель программы	Формирование физического, познавательного и интеллектуального развития обучающихся посредством туризма и краеведения
6.4.	Этапы обучения	I этап (1-2 год обучения) – ознакомительный. II этап (3- 6 год обучения) – базовый.
7.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: очная, с использованием дистанционных образовательных технологий; Методы обучения: объяснительно-иллюстративный; эвристический метод (ролевая игра); наглядный (демонстрационный материал); репродуктивный; частично-поисковый; практический.
8.	Формы мониторинга результативности	Вводный контроль (первичная диагностика). Промежуточный контроль. Итоговая аттестация.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	«05» сентября 2023 г

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа «Юные туристы-спасатели» направлена на овладение учащимися таких дисциплин, как спортивный туризм и ориентирование, доврачебная помощь. В программу включены разделы по изучению чрезвычайных ситуаций, оказанию помощи людям в условиях ЧС.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность обусловлена запросом родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач образования.

Также актуальность заключается в том, что программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Педагогическая целесообразность. Программа предусматривает прохождение учащимися своеобразного индивидуализированного образовательного спортивно – туристского маршрута – путешествия в окружающую среду с элементами его познания при соответствующей их уровню подготовленности (спортивной, функциональной, технической и пр.) и при психолого-педагогической поддержке и сопровождении. При этом спортивно-туристские образовательные маршруты носят образовательно-воспитательный характер и проходят через ряд образовательных областей: естествознание, физическая культура, спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология образования петель и привязывания веревок к различным предметам.

Систематические многолетние занятия по программе способствуют приобретению учащимися знаний: о физической культуре и спорте в родном крае; технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований;

оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения. При этом продвижение учащихся по образовательному туристско-спортивному маршруту предполагается на относительно завершённых условиях – годовых циклах, успешное освоение которых, должно подготовить учащихся к успешному участию в разного уровня туристских соревнованиях и для успешного освоения следующего цикла (этапа) туристско-спортивной подготовки.

Отличительные особенности программы заключается в её комплексности и основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности учащихся.

Программа «Юные туристы-спасатели» реализуется в рамках сетевого взаимодействия, в целях развития и дополнительного обучения обучающихся общеобразовательных учреждений и предусматривает их участие в открытых лично-командных соревнованиях по туристскому многоборью среди обучающихся в осенний и весенний период; окружных соревнованиях по туристической технике в закрытых помещениях «Туриада».

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода или экспедиции как оздоровительно-восстановительно-реабилитационного мероприятия, подготовка к которому осуществляется планомерно в течение всего учебного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закалывания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся в учебных походах по родному району.

Адресат программы.

Ознакомительный уровень программы рассчитан на учащихся младшего школьного возраста, 8-10 лет. На первый год обучения принимаются все желающие дети, отнесенные к основной группе здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний.

Базовый туристско-спортивный уровень программы рассчитан на учащихся среднего и старшего школьного возраста, 10-16 лет. На базовый уровень могут быть зачислены учащиеся, как прошедшие обучение по ознакомительному уровню, так и вновь прибывшие, успешно прошедшие собеседование с педагогом, не младше 10 лет, физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки реализации программы:

Общее количество учебных часов – 1728 часов.

1-й год обучения – 216 часов

2-й год обучения – 216 часов

3-й год обучения – 324 часа

4-й год обучения – 324 часа

5-й год обучения – 324 часа

6-й год обучения – 324 часа

Год обучения	Этапы обучения	Возраст детей
1, 2 год	I этап - ознакомительный	8-10
3, 4, 5, 6 год	II этап - базовый	10-16

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**:

- ознакомительный уровень – общее знакомство с туристским делом, изучение основ общей физической подготовки. Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к занятиям туризмом. При этом по окончании ознакомительного этапа предусматривается участие в весенних соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, а также участие в двухдневном или трехдневном туристско-тренировочном походе. На стартовый уровень зачисляются все желающие дети, соответствующие возрасту и без входной диагностики.

- базовый уровень означает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области туризма, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. С третьего года обучения (начало базового уровня) предполагается обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению дистанции – пешеходной, спортивному ориентированию. При этом по окончании каждого года базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях (Приложение 2): на дистанциях 1-5 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию, а также участие в нескольких однодневных, двухдневных или трёхдневных походах. К базовому уровню получают доступ дети, прошедшие обучение по программе ознакомительного уровня либо выполнившие нормативы ознакомительного уровня во время входной диагностики на основании анализа карты индивидуальных достижений обучающегося (**Приложение 3**)

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов

диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные.

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные занятия по программе «Юные туристы-спасатели» проводятся при помощи видео-каналов связи **GoogleMeet** и **Яндекс.Телемост**. (Приложение 4).

Необходимость разработки данной программы обусловлена тем, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, вовлечение их в активную физическую деятельность формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия туризмом способствуют повышению самооценки, Проводя время в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности и лидерские качества.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Год обучения	Продолжительность занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год	3	2	6	36	216
2 год	3	2	6	36	216
3 год	3	3	9	36	324
4 год	3	3	9	36	324
5 год	3	3	9	36	324
6 год	3	3	9	36	324

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Приведенный перечень практических занятий (походов выходного дня) является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особенности организации образовательного процесса.

В соответствии с учебными планами в объединении формируются учебные группы одной возрастной категории. Занятия проводятся группами и

подгруппами (малыми группами, а также могут проводиться занятия (мероприятия) с группами разных возрастных категорий всего детского объединения при проведении соревнований, походов, экспедиций и других коллективных мероприятий, в том числе с различными туристскими объединениями (сетевое взаимодействие).

В среднем один раз в месяц при удовлетворительных походных условиях организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1–2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

1.2 Цель и задачи программы

Цель ознакомительного уровня – формирование основ физического, познавательного и интеллектуального развития обучающихся посредством туризма и краеведения.

Задачи:

Образовательные:

- формирование системы знаний по основам техники пешеходного туризма, организации быта в походах и устойчивого интереса к туризму;
- развитие познавательного интереса к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;
- обеспечивать безопасность спортивных туристских походов;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом.

Метапредметные:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся, интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие творческой активности, логического, нестандартного мышления учащихся;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Личностные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- сплочивание учащихся в единую команду, посредством туристского воспитания.
- **Цель базового уровня** – формирование базовых навыков физического,

познавательного и интеллектуального развития обучающихся посредством туризма и краеведения.

- ***Задачи:***

- ***Образовательные:***

- формирование системы базовых знаний по технике пешеходного туризма, организации быта в походах и устойчивого интереса к туризму;
- развитие спектр специальных знаний в поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;
- расширять знания о безопасности спортивных туристских походов;
- приобретение базовых умений и навыков в работе с картой и компасом.

- ***Метапредметные:***

- расширить активную туристско-спортивную и краеведческую деятельности учащихся, интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование базовых навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;

- ***Личностные:***

- формирование базовых физических способностей личности;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- сплочивание учащихся в единую команду, посредством туристского воспитания;
- воспитание гуманного, деятельностного отношения к природе, целостного отношения к жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения (ознакомительный уровень)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки					
1.1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	3	3	-	Беседа, входная диагностика
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Практическая работа со снаряжением
1.3	Воспитательная роль туризма	3	3	-	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	18	6	12	Учебно-тренировочный поход
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	21	3	18	Учебно-тренировочный поход
1.6	Организация и подготовка походов выходного дня (ПВД) (2 похода по 3 часа.)	6	3	3	Учебно-тренировочный поход
1.7	Проведение ПВД (2 похода по 8 час)	16		16	Разработка маршрута
1.8	Подведение итогов ПВД, анализ	6	3	3	Доклад по результатам похода
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	Эстафета с препятствиями
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4	Организация самостраховки
1.11	Туристские узлы	12	3	9	Викторина
Итого		100	31	69	
Раздел 2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Беседа

2.2	Условные знаки	9	3	6	Топографические диктанты
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	Практическая работа
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.5	Измерение расстояний	5	1	4	Тренировочные упражнения на микроглазомер
2.6	Способы ориентирования	6	2	4	Упражнения по определению сторон горизонта
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	Мини-соревнования
	Итого	45	11	30	
Раздел 3. Краеведение					
3.1	Ставропольский край, его природные особенности, история, земляки	3	3	-	Викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	3	3	-	Экскурсия
3.3	Изучение района в путешествиях	3	1	2	
3.4	История Курского района, экологические проблемы	1	1	-	Сообщения, доклады
	Итого	10	8	2	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	Беседа
4.2	Походная медицинская аптечка.	3	1	2	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	6	2	4	Практическое оказание

					помощи
	Итого	12	4	6	
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Проведение самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	30	1	29	Упражнения на силу и выносливость
5.4	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
	Итого	49	4	45	
	ИТОГО за период обучения:	216	58	158	

**Учебный план
2 год обучения
(ознакомительный уровень)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	3	Практическая работа со снаряжением
1.2	Техника и тактика в туристском походе	18	2	16	Учебно-тренировочный поход
1.3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6	2	4	Учебно-тренировочный поход

1.4	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	3	3	Беседа, экологический десант
1.5	Организация и подготовка ПВД (3 похода по 4 час)	12	3	9	Разработка маршрута
1.6	Проведение ПВД (3 похода по 8 часов)	24	-	24	Учебно-тренировочный поход
1.7	Подведение итогов ПВД	6	3	3	Тест «Туристический поход»
1.8	Туристские узлы	21	3	18	Викторина
	Итого	96	17	79	
Раздел 2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Упражнения по определению масштаба
2.2	Компас. Работа с компасом	9	-	9	Упражнения на засечки
2.3	Измерение расстояний	3	1	2	Мини-викторина
2.4	Способы ориентирования	3	1	2	Практическое прохождение мини-маршрута
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	12	2	10	Мини-соревнования
	Итого	30	5	25	
Раздел 3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности	3	1	2	Беседа,

	родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев				опрос
3.2	Изучение района в путешествиях	6	2	4	Экологический десант
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.	3	0	3	
	Итого	12	3	9	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	3	1	2	Практическое оказание первой помощи
4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	3	1	2	
4.3	Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях	9	3	6	Опрос
4.4	Зелёная аптека	3	1	2	Викторина
	Итого	18	6	12	
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-	Опрос, викторина
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Упражнение на развитие выносливости, силы
5.3	Общая физическая подготовка	18	2	16	
5.4	Специальная физическая подготовка	21	2	18	Эстафета, игры
	Итого	44	8	36	
Раздел 6. Специальная подготовка					
6.1	Самодетельная песня – история развития. Туризм и самодетельная песня.	10	3	7	Творческий номер
6.2	Основы фотодела, основы пейзажной и репортажной съёмки	6	2	4	Фотовыставка

Итого	16	5	11	
ИТОГО за период обучения:	216	44	172	

**Учебный план
3 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки					
1.1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	3	3	-	Беседа, опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Сообщения, доклады учащихся
1.3	Воспитательная роль туризма	3	3	-	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6	Учебно-тренировочный поход
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	13	3	10	Учебно-тренировочный поход
1.6	Организация и подготовка походов выходного дня (ПВД) (5 похода по 4 час.)	20	6	12	Разработка маршрута
1.7	Проведение ПВД (5 похода по 8 часов)	40	-	40	Учебно-тренировочный поход
1.8	Подведение итогов ПВД, анализ	15	5	10	
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	9	3	6	Учебно-тренировочный поход
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4	Учебно-тренировочный поход
1.11	Туристские узлы	45		45	Викторина

	Итого	166	31	135	
Раздел 2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Упражнения по определению масштаба
2.2	Условные знаки	9	3	6	Викторина
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	Практическая работа по определению азимута
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.5	Измерение расстояний	6	2	4	
2.6	Способы ориентирования	6	2	4	Опрос
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8	Мини-соревнования
	Итого	46	14	32	
Раздел 3. Краеведение					
3.1	Ставропольский край, его природные особенности, история, земляки	6	2	4	Беседа, презентация
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	12	2	10	
3.3	Изучение района в путешествиях	9	3	6	Экскурсии
3.4	История Курского округа, экологические проблемы	6	2	4	Доклады учащихся
	Итого	33	9	24	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	Беседа, опрос
4.2	Походная медицинская аптечка.	3	1	2	Мини-соревнования
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	6	2	4	
4.4	Приемы транспортировки	9	3	6	

	пострадавшего				
	Итого	21	7	14	
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Беседа, опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Тест, викторина
5.3	Общая физическая подготовка	30	1	29	Эстафета
5.4	Специальная физическая подготовка	24	1	23	
	Итого	58	4	54	
	ИТОГО за период обучения:	324	65	259	

**Учебный план
4 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6	Учебно-тренировочный поход
1.2	Техника и тактика в туристском походе	24	2	22	Учебно-тренировочный поход
1.3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	9	3	6	Учебно-тренировочный поход
1.4	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	9	3	6	Учебно-тренировочный

					поход
1.5	Организация и подготовка ПВД (6 походов по 4 часа)	16	4	12	Работа со снаряжением
1.6	Проведение ПВД (6 походов по 8 часов)	48	-	48	Разработка маршрута
1.7	Подведение итогов ПВД	18	6	12	Доклад по итогам похода
1.8	Туристские узлы	23		23	Мини-соревнования
	Итого	156	22	134	
Раздел 2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Викторина
2.2	Компас. Работа с компасом	3	-	3	Определение азимута
2.3	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4	Способы ориентирования	12	2	10	Опрос
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	12	2	10	Мини-соревнование
	Итого	33	6	27	
Раздел 3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	9	3	6	Беседа, презентация
3.2	Изучение района путешествия	9	-	9	Доклады учащихся
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.	9		9	Экологический десант
	Итого	27	3	24	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	3	1	2	Беседа, опрос

4.2	Средства оказания первой медицинской помощи	3	1	2	Беседа, опрос
4.3	Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях	12	3	9	Беседа, опрос
	Итого	18	5	13	
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-	Беседа, опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Беседа, опрос
5.3	Общая физическая подготовка	30	2	28	Эстафета
5.4	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Эстафета
	Итого	60	8	52	
Раздел 6. Специальная подготовка					
6.1	Туризм и самодеятельная песня.	15	3	12	Конкурс внутри объединения
6.2	Пейзажная и репортажная съёмки	9	3	6	Конкурс внутри объединения
6.3	Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.	6	4	2	Беседа, доклады учащихся
	Итого	31	15	16	
	ИТОГО за период обучения:	324	60	264	

**Учебный план
5 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	

Раздел 1. Основы туристской подготовки					
1.1	Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы в спортивном туризме: спортивные походы, туристское многоборье.	3	3	-	Опрос, беседа
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5	Учебно-тренировочный поход
1.3	Организация и подготовка ПВД (4 похода по 4 часа)	16	6	10	Учебно-тренировочный поход
1.4	Проведение ПВД (4 похода по 8 часов)	32		32	
1.5	Подведение итогов ПВД, анализ (4 похода по 3 часа)	12	4	8	Мини-сообщение по итогам похода
1.6	Организация и подготовка двух двухдневных походов	16	2	14	Учебно-тренировочный поход
1.7	Проведение двух двухдневных походов	32		32	
1.8	Подведение итогов, анализ, оформление результатов	3		3	Доклад по итогам похода
1.9	Организация и подготовка трёхдневного похода	28	2	26	Практическая работа с снаряжением
1.10	Проведение трёхдневного похода	28		28	
1.11	Подведение итогов, анализ похода	3		3	
1.12	Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий	3		3	Учебно-тренировочный поход, соревнования
	Итого	182	18	164	
Раздел 2. Топография и ориентирование					

2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	Соревнования между группами
2.2	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8	Практическая работа с условными знаками
	Итого	16	4	12	
Раздел 3. Краеведение					
3.1	Туристские маршруты родного края, объекты, экскурсионные объекты, музеи	3	3	-	Экскурсии
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.	3	-	3	Общественная работа
3.3	Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов)	6	4	2	Доклад
	Итого	12	7	5	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	3	1	2	Соревнования, беседа с использованием манекена
4.2	Доврачебная медицинская помощь, приёмы самоконтроля.	12	2	10	Практическое оказание первой помощи
	Итого	15	3	12	
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Эстафета, подвижные игры
5.2	Общая физическая подготовка	26	1	25	Эстафета

5.3	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Упражнения на ловкость
	Итого	59	3	56	
Раздел 6. Специальная подготовка					
6.1	Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды	16	7	9	Соревнования с использованием специального оборудования
6.2	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	3	3	-	Тест
6.3	Туризм и самодеятельная песня	12	3	9	Конкурс внутри объединения
6.4	Пейзажная и репортажная съёмка	9	3	6	Конкурс внутри объединения
	Итого	40	16	24	
	ИТОГО за период обучения:	324	62	262	

**Учебный план
6 год обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки					
1.1	Нормативные документы по туризму	3	2	1	Опрос
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	12	3	9	Учебно-тренировочный поход
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	9	-	9	Практическая

					работа
1.4	Организация и подготовка ПВД (4 похода по 3 часа)	12	6	6	Работа с туристическим снаряжением
1.5	Проведение ПВД (4 похода по 8 часов)	32		32	
1.6	Подведение итогов ПВД, анализ (4 похода по 3 часа)	12	6	6	Доклад по итогам похода
1.7	Организация и подготовка двух двухдневных походов	6	3	3	Практическая работа
1.8	Проведение двух двухдневных походов	32		32	Учебно-тренировочный поход
1.9	Подведение итогов, анализ, оформление результатов	6	2	4	Анализ похода
1.10	Организация и подготовка трёхдневного похода	9	2	7	Беседа
1.11	Проведение трёхдневного похода	28		28	Учебно-тренировочный поход
1.12	Подведение итогов, анализ похода	6	2	4	Доклад по итогам похода
1.13	Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий	6	2	4	Учебно-тренировочный поход, соревнование
	Итого	173	31	142	
Раздел 2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	1	7	Викторина,
2.2	Ориентирование в сложных условиях	24	3	21	Соревнования по ориентированию
	Итого	32	4	28	

Раздел 3.Краеведение					
3.1	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.	6	-	6	Экологический десант
3.2	Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов)	6	4	2	Доклад, исследовательская работа
	Итого	12	4	8	
Раздел 4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Оказание первой до врачебной помощи пострадавшим	8	2	6	Беседа, соревнования
4.2	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших	4	2	2	Соревнования
	Итого	12	4	8	
Раздел 5.Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Беседа, опрос
5.2	Общая физическая подготовка	12	-	12	Эстафета, подвижные игры
5.3	Специальная физическая подготовка	41	-	41	Эстафета, подвижные игры
	Итого	56	1	55	
Раздел 6. Специальная подготовка					
6.1	Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды	15	6	9	Соревнования
6.2	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	3	3	-	Беседа, доклады учащихся
6.3	Туризм и самодеятельная песня	12	3	9	Конкурс внутри объединения
6.4	Пейзажная и репортажная съёмки	9	3	6	Конкурс внутри объединения

					ния
	Итого	39	15	24	
	ИТОГО за период обучения:	324	71	253	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения (216 ч.)

1 этап – ознакомительный

Возраст детей – 8-9 лет

1год обучения (стартовый уровень)

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Вводное занятие, введение в образовательную программу.

Теория. Знакомство с программой комплексной туристско-краеведческой подготовки. Польза и интерес походов и экскурсий.

1.2 Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. 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.

Воспитательный компонент: Беседа о правилах дорожного движения.

1.3 Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.4 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. 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, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6 Организация и подготовка походов выходного дня.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7 Проведение ПВД

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в

маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

Воспитательный компонент: Экологический десант «Лес – наш друг!».

1.8 Подведение итогов ПВД, анализ.

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

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.

Воспитательный компонент: Беседа «Культура поведения и культура общения».

1.10 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

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

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Воспитательный компонент: Беседа «Беречь природу – значит любить Родину».

1.11 Туристские узлы.

Теория. Использование простейших узлов и техника их вязания (**Приложение 5**).
Практика. Вязание простейших узлов.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Условные знаки.

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник (**Приложение 6**)

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Воспитательный компонент: Беседа «Правила поведения в лесу».

2.4 Компас. Работа с компасом.

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5 Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

2.6 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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 отдельных участков.

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

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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 восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

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

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Развитие сельского хозяйства. История края, района, памятные события, проходившие на их территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края, района. Край в период ВОВ.

Практические занятия. Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

Воспитательный компонент: Викторина «Знай свой край!».

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

Воспитательный компонент: Экскурсия в музей истории и краеведения Курского муниципального района.

3.3 Изучение района путешествия.

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

Воспитательный компонент: Экологическая викторина на знание опасных и ядовитых растений нашего региона.

3.4 История Курского округа, экологические проблемы.

Теория. История станицы Курской, Курского округа. История заселения станицы Терским казачьим войском. Растительный и животный мир Курского района, культурные и памятные места. Красная книга края.

Воспитательный компонент: Беседа ко дню Конституции.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

Воспитательный компонент: Беседа «Гигиена питания туриста».

4.2 Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в походе, в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. 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. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Воспитательный компонент: Беседа с привлечением медицинского работника «Личная гигиена туриста».

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Воспитательный компонент: Викторина «Как устроен человек».

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

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Воспитательный компонент: Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».

5.3 Общая физическая подготовка.

Теория. 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. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

2 год обучения (216 ч.)

2 этап – ознакомительный

Возраст детей – 9-10 лет

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудованье для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2 Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка, сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного похода и корректировка на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения на равнине. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Броды через равнинные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.3 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теория. 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 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 её значение для безопасности похода. Условия, при

которых проявляется не совместимость. Сознательная дисциплина— важнейший фактор успеха похода .Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

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

1.4 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

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

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.5 Организация и подготовка походов выходного дня.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6 Проведение ПВД

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

1.7 Подведение итогов ПВД, анализ.

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

Практическое задание Тест для проведения контроля по теме «Туристический поход» (**Приложение 7**)

1.8 Туристские узлы.

Теория. Использование основных туристских узлов и техника их вязания.

Практика. Вязание основных узлов.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Создание «Яндекс-карты» (**Приложение 8**). Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Компас. Работа с компасом.

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.3 Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

2.4 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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 отдельных участков.

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

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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 восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

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

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.2 Изучение района путешествия.

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория. Понятие о профилактике травматизма. Травматизм в походе – потертости и мозоли, ожоги, солнечный и тепловой удары, желудочно-кишечные заболевания, заболевания и травмы глаз, порезы и другие ранения, ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь тонущему. Укусы насекомых. 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 и её значение в профилактике заболеваний.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Средства оказания первой медицинской помощи.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в походе, в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях.

Теория. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Зелёная аптека.

Теория. Лекарственные и опасные растения и грибы, встречающиеся на территории Курского района и Ставропольского края. Область применения лекарственных растений.

Практические занятия. Знание и умение отличать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения, грибы. Применение 5-6 лекарственных растений.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Теория. 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. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Теория. 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.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки 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, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел. 6. Специальная подготовка.

6.1 Самодеятельная песня – история развития. Туризм и самодеятельная песня.

Теория. Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

Практические занятия. Разучивание и исполнение в коллективе несколько туристских песен.

6.2 Основы фотодела, основы пейзажной и репортажной съёмки.

Теория. Устройство фотоаппарата. Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная съёмка.

Практические занятия. Съёмка на тренировках и соревнованиях.

3 год обучения (324 ч.)

3 этап – базовый

Возраст детей – 10-11 лет

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Вводное занятие, введение в образовательную программу.

Теория. Программа комплексной туристско-краеведческой подготовки. Польза и интерес походов и экскурсий.

1.2 Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. 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.

1.3 Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.4 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. 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, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6 Организация и подготовка походов выходного дня.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7 Проведение ПВД

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

1.8 Подведение итогов ПВД, анализ.

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

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.

1.10 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

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

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.11 Туристские узлы.

Теория. Использование основных туристских узлов и техника их вязания.

Практика. Вязание основных узлов.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Условные знаки.

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 Компас. Работа с компасом.

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5 Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

2.6 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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 отдельных участков.

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

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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 восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

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

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Развитие сельского хозяйства. История края, района, памятные события, проходившие на их территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края, района. Край в период ВОВ.

Практические занятия. Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района в путешествиях.

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

3.4 История Курского района, экологические проблемы.

Теория. История станицы Курской, Курского района. История заселения станицы Терским казачьим войском. Растительный и животный мир Курского района, культурные и памятные места. Красная книга края.

Практические занятия. Подготовка сообщений по истории Курского района, посещение музеев.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний.

Теория. 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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, 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.

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

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

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетёнках

из веревок на шесте. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Теория. 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. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Теория. 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.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки 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, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4 год обучения (324 ч.)

4 этап – базовый

Возраст детей – 12-13 лет

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2 Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка, сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного похода и корректировка на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения на равнине. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Броды через равнинные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.3. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Теория. 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 моральноволевая 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 её 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.

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

1.4 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.5 Организация и подготовка ПВД.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Проведение ПВД

В начале похода руководитель рассказывает о цели похода и о предстоящем маршруте (распорядок и темп движения, характер местности, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.). Здесь же он заканчивает запись в маршрутный лист участников похода, назначает замыкающего и своих помощников.

Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Кратковременные остановки для отдыха, определение места для ночлега (если он предусмотрен в походе).

В летнее время утренний подъем следует устраивать, возможно, раньше, чтобы большую часть пути пройти до наступления жары.

В середине дня организуется большой привал. Составляя график движения по маршруту, руководитель должен так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути.

1.7 Подведение итогов ПВД, анализ.

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

1.8 Туристские узлы.

Теория. Использование основных туристских узлов и техника их вязания.

Практика. Вязание основных узлов.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Теория. 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, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2 Компас. Работа с компасом.

Теория. 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.

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.

2.3 Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

2.4 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).
Протокол движения.

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 отдельных участков.

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

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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 восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

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

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.2 Изучение района путешествия.

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт, встреча с людьми, побывавшими в этом районе, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория. Понятие о профилактике травматизма. Травматизм в походе – потертости и мозоли, ожоги, солнечный и тепловой удары, желудочно-кишечные заболевания, заболевания и травмы глаз, порезы и другие ранения, ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь тонущему. Укусы насекомых. 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 и её значение в профилактике заболеваний.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Средства оказания первой медицинской помощи.

Теория. Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

4.2. Первая медицинская помощь при травмах и отравлениях.

Теория. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей).

Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной и мобилизации десмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния соблюдением мер безопасности.

4.3. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Теория. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоками молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца.

Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и не прямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при

травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Практические занятия. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при травмах и заболеваниях.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Теория. 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. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

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

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Теория. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 6. Специальная подготовка.

6.1 Туризм и самодеятельная песня.

Теория. Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

Практические занятия. Разучивание и исполнение в коллективе несколько туристских песен.

6.2 Пейзажная и репортажная съёмка.

Теория. Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная и репортажная съёмка.

Практические занятия. Съёмка на тренировках и соревнованиях.

6.3 Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.

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

Практические занятия. Наблюдение и определение факторов риска в природной и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

5 год обучения (324 ч.)

5 этап – базовый

Возраст детей – 13-14 лет

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Видовые различия в туризме. Разрядные нормативы в спортивном туризме: спортивные походы, туристское многоборье.

Теория. Разряды и звания в спортивном туризме присваиваются в двух видах туристско-спортивных соревнований: соревнования по спортивным походам (СП); соревнования по туристскому многоборью.

Прочтение и разбор «Правил проведения соревнований и туристских спортивных походов» и других нормативных документов по спортивному туризму, утвержденных Туристско-спортивным союзом России (ТССР).

1.2 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия. Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Воспитательный компонент: Викторина на знание правил дорожного движения.

1.3 Организация и подготовка ПВД.

1.6 Организация и подготовка двухдневных походов.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Воспитательный компонент: Акция – экологический десант «Лес – наш друг»

1.9 Организация и подготовка трехдневного похода.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Воспитательный компонент: Акция – экологический десант «Лес – наш друг».

1.4, 1.7, 1.10 Проведение ПВД, многодневного похода.

Теория: Подготовка к походу, выбор похода. Особенности похода: распорядок и темп движения, характер местности, распределение ролей в походе, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.. Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Практические занятия: Оформление маршрутного листа участников похода. Приготовление пищи на костре.

Воспитательный компонент: Квест-игра «Флора и фауна района».

1.5, 1.8, 1.11 Подведение итогов, анализ, оформление результатов.

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

Воспитательный компонент: Беседа «Культура поведения и межличностного общения». Фотоконкурс «История одного похода».

1.12 Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий.

Теория. Проверка правильности заполнения походной документации, наличие и качество картографического материала, знание педагогом особенностей маршрута, материально-техническое обеспечение группы. Планирование маршрута, действий на каких-либо сложных его участках, техническая и тактическая подготовка участников похода. Инструктаж по технике безопасности перед тренировочными занятиями и походами.

Практические занятия. Смотр готовности группы: учащимся предлагаются задания, соизмеримые с теми ситуациями, которые будут у них на маршруте. Со стороны педагога ведётся контроль за физической и технической подготовкой детей, их медицинским освидетельствованием, психологическим состоянием, взаимоотношениями в группе, пресекаются нарушения дисциплины.

Воспитательный компонент: Викторина «Безопасность в походе».

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Теория. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2 Ориентирование в сложных условиях.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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 восстановления местонахождения.

Воспитательный компонент: Беседа «Правила поведения в лесу».

Раздел 3. Краеведение.

3.1 Туристские маршруты родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

Воспитательный компонент: Экскурсия в музей истории и краеведения Курского муниципального района.

Экскурсия в музей истории казачества и Великой Отечественной Войны Курского муниципального района Ставропольского края.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

Воспитательный компонент: Подготовка сообщений по выбору «Памятник культуры района».

3.3 Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов).

Теория. Краеведческая работа в походе. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия. Подготовка исследовательских работ, сообщений. Выступление на краеведческой конференции «Отечество».

Воспитательный компонент: Исследовательский проект «Лидеры туризма Ставропольского края».

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи.

Теория. Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.

Практические занятия. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных.

Воспитательный компонент: Квест-игра «Не оставь друга в беде».

4.2 Доврачебная медицинская помощь, приёмы самоконтроля.

Теория. Что такое самоконтроль, умение измерить частоту сердечных сокращений, определение индекса Рюфье. Подгонка обуви, как предотвращение потертостей, мозолей. Умение оказать помощь при мозолях, потёртостях, наминах, при повреждении кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растяжениями. Состав минимальной аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Умение накладывать простейшую повязку на ногу, руку. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

Воспитательный компонент: Беседа с привлечением медицинского работника «Здоровый образ жизни».

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

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

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Теория. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 6. Специальная подготовка.

6.1 Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды.

Теория. Способы транспортировки пострадавших при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды, в предгорной и горной зонах.

Практические занятия. Отработка транспортировки пострадавшего. Применение сигналов бедствия на практике.

Воспитательный компонент: Беседа: «Беречь природу – значит любить Родину».

6.2 Юридические и правовые основы спасательной деятельности.

Теория. Законы гражданской обороны и защиты жизнедеятельности населения. Закон о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

Воспитательный компонент: Дискуссия «Мои права и обязанности».

6.3 Туризм и самодеятельная песня.

Теория. Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

Практические занятия. Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен. Знание 10-12 популярных туристских песен.

Воспитательный компонент: Культура самодеятельной туристской песни.

6.4 Пейзажная и репортажная съёмка.

Теория. Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная и репортажная съёмка.

Практические занятия. Практические навыки съёмки различных ландшафтных объектов, бытовых и жанровых снимков.

Воспитательный компонент: Фотоконкурс «Родной уголок».

6 год обучения (324 ч.)

6 этап – базовый

Возраст детей – 15-16 лет

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Нормативные документы по туризму.

Теория.

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

1.2 Усовершенствование изготовления туристского снаряжения.

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки и тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

Воспитательный компонент: Викторина на знание правил дорожного движения.

1.3 Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей. 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. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «ладья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Организация и подготовка ПВД,

1.7 Организация и подготовка двухдневных походов,

1.10 Организация и подготовка трехдневного похода:

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Изучение способов очистки воды.

1.5, 1.8, 1.11 Проведение ПВД, многодневного похода.

Теория: Подготовка к походу, выбор похода. Особенности похода: распорядок и темп движения, характер местности, распределение ролей в походе, объекты экскурсионного осмотра, время и продолжительность большого привала, время возвращения на станцию и т. д.. Правила движения группы при движении по автотранспортным дорогам, пересечение проезжей части, движение без дорог по густому лесу, вблизи водоемов или рек.

Практические занятия: Оформление маршрутного листа участников похода. Приготовление пищи на костре.

Воспитательный компонент: Акция – экологический десант «Лес – наш друг». Квест-игра «Флора и фауна района». Беседа «Культура поведения и межличностного общения».

1.6, 1.9, 1.12 Подведение итогов, анализ, оформление результатов.

Сдача снаряжения, составление отчета по походу, составление фотоальбома. Подготовка мини-сообщений учащимися по результатам похода.

1.13 Обеспечение безопасности в походах и при проведении туристских мероприятий.

Теория. Проверка правильности заполнения походной документации, наличие и качество картографического материала, знание педагогом особенностей маршрута, материально-техническое обеспечение группы. Планирование маршрута, действий на каких-либо сложных его участках, техническая и тактическая подготовка участников похода. Инструктаж по технике безопасности перед тренировочными занятиями и походами.

Практические занятия. Смотр готовности группы: учащимся предлагаются задания, соизмеримые с теми ситуациями, которые будут у них на маршруте. Со стороны педагога ведётся контроль за физической и технической подготовкой детей, их медицинским освидетельствованием, психологическим состоянием, взаимоотношениями в группе, пресекаются нарушения дисциплины.

Воспитательный компонент: Викторина «Безопасность в походе». Фотоконкурс «История одного похода».

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая и спортивная карта.

Теория. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, 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.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2 Ориентирование в сложных условиях.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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 восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Практические занятия. Проведение краеведческих наблюдений, выполнение заданий общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

Воспитательный компонент: Экскурсия в музей истории и краеведения Курского муниципального района. Экскурсия в музей казачества и Великой Отечественной Войны Курского муниципального района.

3.2 Участие в краеведческих конференциях (подготовка докладов, рефератов).

Теория. Краеведческая работа в походе. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия. Подготовка исследовательских работ, сообщений. Выступление на краеведческой конференции «Отечество».

Воспитательный компонент: Исследовательский проект по выбору.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Теория. Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний простудных (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и

количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие не медленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Способы самоконтроля физического состояния спасателя.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия. Постановка диагнозов и выбор средств для оказания до врачебной помощи.

Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных.

Воспитательный компонент: Квест-игра «Не оставь друга в беде». Беседа «Правила поведения в лесу».

4.2 Организация транспортировки и сопровождения пострадавших.

Теория. Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды ("акья", "парамедики"). Изготовление средств пострадавших из подручных средств. Контакт спасателя с пострадавшим во время транспортировки, контроль за состоянием пострадавшего.

Практические занятия. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

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

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4 Специальная физическая подготовка.

Теория. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости,

силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 6. Специальная подготовка.

6.1 Элементы спасательных работ, выживание в условиях природной среды.

Теория. Способы транспортировки пострадавших при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортировочных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды, в предгорной и горной зонах.

Практические занятия. Отработка транспортировки пострадавшего. Применение сигналов бедствия на практике.

Воспитательный компонент: Беседа: «Применение навыков туризма в будущей профессиональной деятельности». Беседа «Беречь природу – значит любить Родину».

6.2 Юридические и правовые основы спасательной деятельности.

Теория. Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации. Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

Воспитательный компонент: Дискуссия «Мои права и обязанности».

6.3 Туризм и самодеятельная песня.

Теория. Самодеятельная песня – история возникновения и развития.

Практические занятия. Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен. Знание 10-12 популярных туристских песен.

Воспитательный компонент: Культура самодеятельной песни.

6.4 Пейзажная и репортажная съёмка.

Теория. Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная и репортажная съёмка.

Практические занятия. Практические навыки съёмки различных ландшафтных объектов, бытовых и жанровых снимков.

Воспитательный компонент: Фотоконкурс «Родной уголок».

1.1 Планируемые результаты

В процессе изучения программы ознакомительного уровня основными показателями выполнения требований являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе,

спортивном зале, на местности уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

В процессе обучения и тренировки, обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить основную терминологию, необходимые в походе;
- географическое положение территории местности;
- уметь подготовить места проведения занятий и привала.

Образовательные:

- владение системой знаний по основам техники пешеходного туризма, организации быта в походах;
- устойчивый интерес к туризму;
- познавательный интерес к поисково-исследовательской деятельности средствами туризма;
- сформированность умений, навыков пешеходного туризма и выживания в естественных природных условиях.

Метапредметные:

- развитие основной туристско-спортивной и краеведческой деятельности;
- формирование основных навыков туристской техники, ориентирования.
- основное физическое развитие обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Личностные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- сплочивание учащихся в единую команду, посредством туристского воспитания.

В процессе изучения базового уровня программы показателями обучающихся являются выполнения требований:

Образовательные:

- организовать бивак, установить палатки.
- уметь выбирать место и разводить всепогодный костёр.
- оказать первую доврачебную помощь.
- изготовление носилок и знание порядка транспортировки пострадавшего.
- принимать участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.
- участвовать в постановке технических этапов туристических соревнований в качестве помощника начальника дистанции;
- уметь самостоятельно рассчитывать меню на все дни похода;
- уметь выбирать место и разводить всепогодный костёр.

Метапредметные:

- расширить активную туристско-спортивную и краеведческую деятельности учащихся, интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование базовых навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;
- самостоятельно проводить сбор краеведческого материала.
- готовить пищу в полевых условиях.

Личностные:

- формирование базовых физических способностей личности, спортивную форму;
- формирование самостоятельности и волевых качеств, выполнения приемов ориентирования;
- проводить анализ положительных и отрицательных моментов;
- сплачивание учащихся в единую команду, посредством туристского воспитания, уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.;
- воспитание гуманного, деятельностного отношения к природе, целостного отношения к жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Наименование объединения, группы	Уровень/год обучения	Срок учебного года (продолжительность)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Наименование дисциплины	Всего академических часов в год	Количество академических часов в неделю
1 группа	ознакомительный/ 1 год	36 недель	2 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут	«Юные туристы - спасатели»	216	6
	ознакомительный/ 2 год	36 недель	2 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут	«Юные туристы»	216	6
	базовый/ 3 год	36 недель	3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут	«Юные туристы»	324	9
2 группа	базовый/ 4 год	36 недель	3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут	«Юные туристы»	324	9

	базовый/ 5 год	36 недель	3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут	«Юные туристы	324	9
	базовый/ 6 год	36 недель	3 раза в неделю, 3 занятия по 45 минут	«Юные туристы	324	9

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение, рабочие места для учащихся соответствуют правилам безопасной эксплуатации.

Оборудование для теоретических занятий в учебном кабинете:

1. Столы
2. Стулья
3. Компьютер (один)
4. Фотоаппарат (один)

Туристическое снаряжение:

1. Каска защитная 6 шт.
2. Спальник 12 шт.
3. Рюкзак 8 шт.
4. Палатка 5 шт.
5. Костровое оборудование 1 шт.
6. Походная посуда 12 шт.
7. Компас 10 шт.
8. Туристский коврик 30 шт.
9. Жумар 6 шт.
10. Основная веревка 300 м.
11. Печка туристская 1 шт.
12. Система страховочная (верх, низ) 20 шт.
13. Карабин туристский 30 шт.
14. Коврик туристический 30 шт.
15. Плита следопыт 1 шт.
16. Генератор 1 шт.

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

1. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
2. Жгут резиновый – 1 шт.
3. Английские булавки – 6 шт.
4. Ножницы – 1 шт.
5. Пинцет – 1 шт.
6. Вата стерильная – 200 г
7. Мазь Вишневского -- 50 г
8. Спирт медицинский – 100 г
9. Спирт нашатырный – 25 г

10. Настойка йода 5 %- 50 г
11. Перекись водорода 2 %-- 100 г
12. Зубные капли – 1 флакон
13. Бриллиантовая зелень -- 1 флакон
14. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
15. Анальгин – 40 таблеток
16. Пластыри (разные) – 5-10 шт.
17. Уголь активированный – 5-10 шт.
18. Нош-па – 3 шт.

Информационное обеспечение.

1. Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
2. Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru>
3. Туригротэка (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
4. Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>.
5. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
7. Озеров А.Г. Методические рекомендации “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
8. Как организовать поход с детьми <http://www.turistenok.ru/planning.html>
9. Всё для похода <http://pohod.home.nov.ru/duty.htm>

Кадровое обеспечение.

Реализовать программу может педагог дополнительного образования, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях, специальные профессиональные умения и способности, познавательные, конструктивные, коммуникативные, информационные, организаторские свойства личности. Должен обладать профессионально-педагогической компетентностью, в основе которой лежит профессиональная педагогическая культура, которая охватывает все сферы личности педагога.

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.

2.3. Формы аттестации и контроля.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный контроль (первичную диагностику), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся (внутренняя мотивация, понимание для чего изучается данная дисциплина).

Форма проведения – собеседование, опрос, наблюдение, тестирование, игра.

Промежуточный (текущий) контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Каждый обучающийся по программе имеет *карту индивидуальных достижений обучающегося*.

Форма проведения – педагогическое наблюдение, беседа, игра, практическая работа, тестирование, поход, соревнования.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения в форме соревнований, походов.

Критерии оценки уровня освоения программы составлены на каждый учебный год соответственно изучаемому материалу и уровню обучения по программе .

Процедура проведения диагностического обследования.

Диагностирование включает в себя контроль, проверку, накопление, анализ, динамику, тенденции, прогнозирование дальнейшего развития событий. Наряду с традиционными методами контроля, проверки, оценки, учета знаний и умений, применяются игры-викторины.

Диагностика проводится педагогом индивидуально по отношению к каждому ребенку. Важно, проводить процедуру обследования в атмосфере доброжелательности: оказание эмоциональной поддержки; поощрения.

Вначале проводится беседа, позволяющая ребенку адаптироваться в условиях проведения диагностического обследования, а педагогу – установить с ним контакт.

После предварительной беседы, когда контакт с ребенком установлен, можно переходить к следующему этапу – диагностическому, наблюдению и пр. Ребенок выполняет ряд заданий, а педагог в это время ведет протокол обследования, заполняя его индивидуально на каждого ребенка, либо

протокол заполняется по итогу прохождения ребенком соответствующих этапов соревнований.

Диагностическая карта наблюдений: фиксируются результаты выполнения заданий, действия и высказывания ребенка, делаются пометки и планирование последующей развивающей работы.

Оценка результатов

По результатам проведенной диагностики для каждого ребенка вырабатываются индивидуальные рекомендации и по группе в целом, которые фиксируются педагогом.

Количественные показатели по группе могут быть изображены графически. Это помогает наглядно представить ситуацию в целом, спланировать развивающую работу.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: диагностика личностного развития учащихся на начало и конец учебного года, тестирование по разделам программы и физической подготовке, учебно-тренировочные выезды, видеозапись, грамоты и дипломы на соревнованиях, слётах и др., журнал посещаемости, протоколы соревнований, зачётный туристический поход, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, туристические слёты и соревнования.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях согласно разработанным диагностическим таблицам .

Диагностика личностного развития обучающихся, их отношения к окружающему миру осуществляется посредством следующих форм:

- анкетирование и тестирование,
- обсуждение события или ситуации,
- выполнение творческих заданий - недописанный тезис, недописанный рассказ, рассказ с ошибками и др.,
- осуществление коллективных творческих дел и др.

Диагностика личностных качеств воспитанника осуществляется системно, два раза в год (сентябрь, май), после чего определяется тенденция развития личностных качеств и отношений воспитанника и делается заключение о достижении поставленных целей.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса—очное

обучение.

Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция); наглядные (использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов); практические (спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия); объяснительно- иллюстративные, частично-поисковые исследовательские, проблемные; игровые, дискуссионные, проектные и др.

Формы организации образовательного процесса: групповая и подгрупповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, мастер-класс, открытое занятие, поход, практическое занятие, семинар, тренинг, экскурсия, экспедиция, эстафета, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.

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.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Педагогические технологии - технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу, технологии проблемного обучения, проектной исследовательской деятельности применяются в полевых условиях, технология развивающего обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные беседы;
- родительские собрания;
- тематические консультации;
- открытые занятия.

Алгоритм учебного занятия.

Подготовительная часть занятия.

Учащиеся, переодевшись в спортивную форму, заходят в учебный кабинет. Рассаживаются за учебными столами (с собой имеют: ручку, тетрадь или блокнот).

Все приветствуют друг друга.

Переключка (педагог отмечает в журнале посещаемости – в первую очередь присутствующих).

Педагог знакомит обучающихся с темой занятий и планом его реализации.

Проверяет знания по предшествующей теме (фронтальный опрос).

Основная часть занятия.

Педагог знакомит с целями и задачи данной темы. Объясняет теоретическую часть темы и, используя проблемную технологию, подключает обучающихся к её практической составляющей.

Практическая работа в основной части занятия может составлять до 80%.

В данной части занятий обучающиеся на практике приобретают навыки и умения. Включают себя, в том числе в физкультурно-спортивную и игровую деятельность (обязательную для всех) на свежем воздухе.

Закрепляют на практике новый материал.

Заключительная часть занятия.

Педагог делает выводы по реализации поставленных целей и задач данного занятия.

Дает оценку работы группы (подгруппы, связки) и персонально каждого учащегося.

Подводит итоги и дает установку на следующее занятие.

Переодевание, размещение снаряжения и уборка кабинета (согласно графика дежурства).

Организованный выход из учебного кабинета.

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных дидактических задач в процессе занятия.

Дидактические материалы.

Карточки с заданием к темам:

1. Компас
2. Стороны горизонта
3. Азимут
4. Масштаб
5. Должности в группе
6. Питание в походе
7. Элементы рельефа
8. Оказание первой доврачебной помощи
9. Топографические знаки

Карты, схемы:

1. Спортивная карта
2. Топографическая карта
3. Карта - схема горной местности
4. Карта – схема «Туристский маршрут»
5. Схема дистанций.

2.6 Список литературы

Для педагога:

1. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с.
2. Ильичев А.Л. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2008.
3. Багдасарян, В. Э. История туризма : учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
4. Дурович, А. П. Организация туризма : учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск : РИПО, 2020. – 295 с.
5. Практика активного туризма : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 149 с.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. «Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие.» – М.: «ВЛАДОС», 2006 – 160 с.: ил. Ф. 60х90 1/16.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма»: Учебно-методическое пособие.»*2-е издание, дополненное. - М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.
9. «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.»*Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: «Советский спорт», 2005. – 324 с.
10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

Литература для обучающихся:

1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков : учебно-методическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 1999.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918—2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.

