

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована решением
методического совета МАОУ ДО г.
Иркутска «Дворец творчества»
протокол № 9 от 16.03.2018 г

Утверждена приказом по МАОУ ДО
г. Иркутска «Дворец творчества» от
19.03.2018 г № 49-ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Основы туризма»**

Адресат программы: возраст 12 – 18 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: туристско-краеведческая
Разработчик программы: Майков Андрей
Сергеевич, педагог дополнительного
образования МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»

1. Пояснительная записка

- Информационные материалы и литература

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учётом Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования Маслов А.Г., Константинов Ю.С. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с. и образовательной программы внеурочной деятельности «Школа безопасности». Любанов М.В. Ачинск, 2014. в соответствии нормативными документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением №41 от 04.07.2014 г;

- Направленность программы - туристско-краеведческая .

- Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

В современном обществе для подрастающего поколения особенно актуальна способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных. Туристско-краеведческая деятельность направлена на комплексное и гармоничное развитие детей, как в природной среде, так и в обществе в целом, тем самым развивает способность быстро реагировать и адаптироваться к различным условиям окружающей среды. Данная деятельность направлена на развитие и воспитание таких базовых личностных качеств, как сплочённость, ответственность, целеустремленность, внимательность, оптимизм, позитивность мышления, адекватность оценки происходящего и др. В рамках программы также успешно реализуется здоровье-сберегающая функция педагогической деятельности.

- Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является единство теории и практики. Теоретические знания применяются сразу на практике во время пеших походов и других практических занятий. Особенностью данной программы является комплексный подход к развитию личности ребенка, который заключается в раскрытии физических возможностей, познавательной способности и интеллектуального потенциала. Все это реализуется в процессе различных практических занятий: походов, игр, тренировок, дискуссий и др.

Также программа предусматривает в рамках индивидуальных занятий проведение исследований, как дополнительную развивающую и познавательную часть учебно-воспитательного процесса. Исследовательская деятельность нацелена на подготовку к научно-практическим конференциям в области экологии, краеведения, природопользования и др. Индивидуальные занятия также могут быть использованы для подготовки к соревнованиям по спортивному туризму, подготовки и защиты отчетов в маршрутно-квалификационной комиссии.

- Цель и задачи программы

Цель: формирование умений и навыков, позволяющих самостоятельно подготовиться и успешно пройти намеченный туристский не категоричный пеший маршрут.

Задачи:

Для 1-го года обучения

• **Образовательные:**

Обучить умениям и навыкам:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- разрабатывать туристский маршрут;
- подготовки к походу на основании выбранного маршрута (подготовка личного и группового снаряжения);
- безопасного преодоления естественных препятствий;
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- правильного поведения в походе при прохождении маршрута;

- обустроить быт в походных условиях;
 - подводить итоги пройденного маршрута;
 - составлять отчет о пройденном походе.
- *Развивающие:*
Развивать:
 - физические способности;
 - *умения и навыки:*
 - самостоятельно работать с разными источниками информации, планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные.
 - доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы; делать самоанализ.
 - ставить перед собой цели и достигать их.
- *Воспитательные:*
Способствовать воспитанию:
 - ответственности;
 - самостоятельности принятия решения;
 - осознания себя как личности и своего места в природе и обществе;
 - личной и коллективной ответственности за состояние окружающей среды;
 - стремления к здоровому образу жизни, к участию в природоохранном процессе, к проявлению экологически ориентированного сознания

Для 2-го года обучения

- *Образовательные:*
Обучить умениям и навыкам:
 - адекватно реагировать на экстремальные ситуации и находить решение и выход из этих ситуаций;
 - эффективно распределять роли и обязанности в группе во время туристского похода;
 - составлять меню и рассчитывать необходимое количество продуктов для туристского похода.
- Ознакомить:*
- с особенностями и туристскими возможностями байкальского региона;
 - с особенностями физиологии человека;
 - с правилами и приемами развития физических способностей своего организма;
 - с приемами оказания первой доврачебной помощи себе и окружающим;
 - участвовать в мероприятиях по охране природы.
- *Развивающие:*
Развивать:
 - способность к самостоятельной исследовательской деятельности;
 - критическое и творческое мышление.
 - познавательный интерес, направленный на изучение живой природы;
 - умения и навыки
 - самостоятельно заниматься исследовательской деятельностью;
 - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, не входя в конфликт с оппонентами;
 - организовывать сотрудничество и совместную деятельность;
 - соотносить свои действия с планируемыми результатами;
 - самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор.
 - логического рассуждения: умения анализировать, делать выводы, доказывать.
- *Воспитательные:*
Способствовать воспитанию: изменила окончания

- неконфликтности, умения идти на компромиссы, ответственности, уважения, терпения;
- эмоциональной устойчивости: умения справляться со стрессами и эмоциями;
- коммуникативной компетенции: умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в групп.;

Перечисленные выше задачи направлены на комплексное и всестороннее развитие личности ребенка.

Развитие вышеназванных умений и навыков способствует формированию самооценки ребенка, воспитание у него ответственности за свои дела и поступки, а также формирование у него собственных этических ценностей.

- Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 18 лет, допущенные по состоянию здоровья участковым врачом для занятий туризмом, с любым уровнем знания по туристско-краеведческой деятельности (от базовых до углубленных) или даже без них.

- Срок освоения программы

Объем курса – программа рассчитана на 2 года (72 недели, 18 месяцев).

- Форма обучения: очная

- Режим занятий: для 1-го года обучения — 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями по 10 минут), для 2-го — 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями по 10 минут).

С изменениями от 19.03.2018г.

для 1-го года обучения — 1 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями по 10 минут), для 2-го — 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями по 10 минут).

- Особенности организации образовательного процесса

Особенность образовательной деятельности при реализации программы - выездные занятия в виде учебно-тренировочных походов, экспедиций, соревнований.

2 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- Объем программы: 540 часов: 1-ый год обучения 216 часов, 2-ой год обучения 216 часов, индивидуальная работа - 108 часов.

С изменениями от 19.03.2018г.

760 часов: 1-ый год обучения групповые занятия - 178 часов, индивидуальная работа - 258 часов, 2-ой год обучения: групповые занятия - 216 часов, индивидуальная работа - 108 часов.

Содержание программы для 1-го года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2ч): 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, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Тема 1.2. Воспитательная роль туризма

Теория (2ч): Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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.

Тема 1.3. Особенности других видов туризма

Теория (2ч): Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Совершение походов по избранному виду туризма.

Тема 1.4. Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей

Теория (2ч): Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение маршрута похода с помощью отчетов о походах групп, прошедших этот маршрут, изучение литературы, карт, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка к летнему зачетному походу.

Практика (6ч): Составление плана подготовки 1 и 2-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Изучение личного и группового снаряжения.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Контрольная работа

Составление плана-графика 1 и 2-х дневного похода.

Тема 1.5. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория (2ч): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

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

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

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Практика (8ч): Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Комплектование личного снаряжения.

Тема 1.6. Туристские должности в группе

Теория (2ч): Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика (6ч): Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.7. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория (2ч): Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов.

Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

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

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

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

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода.

Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

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

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

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

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

Практика (бч.): Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 1.8. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория (2ч.): 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.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка.

Ночные дежурства.

Практика (16ч.): Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Тема 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория (2ч.): Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.10. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Теория (2ч.): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Тема 1.11. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория (2ч.): 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.

Практика (4ч.): Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Тема 1.12. Питание в туристском походе

Теория (2ч.): Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на перекусах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика (4ч): Составление меню и списка продуктов для 2-3-дневного

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Контрольная работа

Составление меню на 2-3 дней.

Тема 1.13. Подведение итогов туристского похода

Теория (2ч.): Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика (6ч): Составление отчета о проведенном походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория (2ч.): Определение роли топографии и топографических карт значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Понятие о генерализации.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (4ч.): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование участка топографической карты.

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

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Тема 2.2. Условные знаки

Теория (2ч.): 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.

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.

Практика (2ч.): Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория (2ч.): Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Тема 2.4. Компас, работа с компасом

Теория (2ч.): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Практика (2ч.): Ориентирование карты по компасу.

Тема 2.5. Измерение расстояний

Теория (2ч.): Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практика (4ч.): Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.6. Способы ориентирования

Теория (2ч.): 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.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика (4ч): 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.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Раздел 3. Краеведение

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

Теория (4ч.): Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

Литература по изучению родного края.

Практика (8ч.): Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Тема 3.2. Изучение района путешествия

Теория (4ч.): Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Практика (8ч.): Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория (2ч.): Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика (4ч.): Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка

Теория (2ч.): Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

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

Практика (4ч.): Формирование походной медицинской аптечки.

Формирование походной аптечки; Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (2ч.): 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 разрядом.

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

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

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

Практика (6ч.): Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория (2ч.): Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика (2ч.): Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Разучивание приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория (4ч.): 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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

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

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

Теория (2ч.): Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

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

Практика (2ч.): Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка

Практика (2ч.): *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, переключатель, брус, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Практика (2ч.): Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег – прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90° и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на

месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом».

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

Туристская техника

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

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Основы скалолазания Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях. Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

Содержание программы Для 2-го года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей

Теория (2ч.): Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение маршрута похода с помощью отчетов о походах групп, прошедших этот маршрут, изучение литературы, карт, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка к летнему зачетному походу.

Практика (2ч.): Составление плана подготовки 2-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и группового снаряжения.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Разработка маршрута похода.

Контрольная работа

Составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория (2ч.): Повторение программы первого года обучения.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практика (2ч.): Повторение программы первого года обучения.

Комплектование группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 1.3. Туристские должности в группе

Теория (2ч.): Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика (2ч.): Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.4. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория (2ч.): Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов.

Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

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

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

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

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода.

Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

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

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

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

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

Практика (2ч.): Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория (2ч.): 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.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

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

- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка.

Ночные дежурства.

Практика (6ч.): Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Тема 1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория (2ч.): Повторение программы первого года обучения.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком (трекинговые палки). Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика (2ч.): Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока (трекинговых палок) на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 1.7. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Теория (2ч.): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Тема 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория (2ч.): 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.

Практика (2ч.): Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Тема 1.9. Питание в туристском походе

Теория (2ч.): Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика (2ч): Составление меню и списка продуктов для 2-3-дневного

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Контрольная работа

Составление меню на 2-3 дней.

Тема 1.10. Техника и тактика в туристском походе

Теория (4ч): Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Тема 1.11. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория (4ч.): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.

Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика (4ч): Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 1.12. Подведение итогов туристского похода

Теория (2ч.): Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

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

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика (6ч): Составление отчета о проведенном походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория (2ч.): Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Карты, пригодные для проведения похода. 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, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Чтение карты и составление схем и кроки. Способы и правила копирования карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Практика (2ч): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

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

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Тема 2.2. Условные знаки

Теория (2ч.): 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.

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.

Практика (2ч.): Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория (2ч.): Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Тема 2.4. Компас, работа с компасом

Теория (2ч.): Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

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.

Практика (2ч.): Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

Тема 2.5. Измерение расстояний

Теория (2ч.): Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

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

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика (2ч.): Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Тема 2.6. Способы ориентирования

Теория (2ч.): Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика (4ч.): Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Тема 2.7. Ориентирование в сложных условиях

Теория (2ч.): Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика (6ч.): Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Тема 2.8. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория (2ч.): Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее 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. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика (6ч.): Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Раздел 3. Краеведение

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

Теория (2ч.): История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

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

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

Литература по изучению родного края.

Практика (4ч.): Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Тема 3.2. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория (4ч.): Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Тема 3.3. Изучение района путешествия

Теория (2ч.): Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Практика (4ч.): Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Тема 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Теория (2ч.): Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практика (6ч.): Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Походы с целью определения на местности потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория (2ч.): Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика (2ч.): Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка

Теория (2ч): Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

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

Практика (2ч): Формирование походной медицинской аптечки.

Формирование походной аптечки; Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (2ч.): 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 разрядом.

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

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

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

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

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

Практика (4ч.): Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория (2ч.): Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика (2ч.): Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Разучивание приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория (2ч.): 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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

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

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

Теория (2ч.): Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

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

Практика (4ч.): Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка

Практика (14ч): *Упражнения для рук и плечевого пояса*: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Практика (14ч.): *Упражнения на развитие выносливости*. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег – прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Преодоление туристской полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом».

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

Туристская техника

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

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Основы скалолазания Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных участков в реальных условиях.

Лазание по ребру, трещине. Лазание с помощью распоров и упоров. Лазание по вертикальной стенке высотой до 25 м со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 25 м).

Раздел 6. Специальная подготовка

Тема 6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Теория (4ч.): Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Тема 6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Теория (4ч.): Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Тема 6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теория (4ч.): Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практика (8ч.): Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Тема 6.4 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теория (4ч): Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практика (8ч.): Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий без руководства педагога (под руководством командира группы).

Содержание программы для индивидуальных занятий для первого года обучения

Подготовка к научно-практическим конференциям. Проведение исследований, экспериментов, поиск и анализ литературы, написание исследовательских работ, создание презентаций, защита работ на научно-практических конференциях **(36 часов)**.

Подготовка к походам. Физическая подготовка, отработка навыков автономного существования в природной среде, проведение пеших походов, подготовка к некатегорийным походам **(214 часов)**.

Итоговая аттестация 8 часов.

Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций учащихся, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми учащиеся должны овладеть в процессе обучения по данной программе, для самостоятельного прохождения намеченного туристического не категоричного пешего маршрута:

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения

Предметные:

Знания:

- особенностей подготовки личного и группового снаряжения, применять эти знания на практике;
- правил поведения в походе при прохождении маршрута;
- правил безопасного поведения в природной среде;
- техники безопасности при преодолении естественных препятствий;

Умения и навыки:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- разрабатывать туристский маршрут;
- подготавливаться к походу на основании выбранного маршрута;
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- обустраивать быт в походных условиях для комфортного время препровождения;
- развивать физические способности своего организма, улучшать свою физическую подготовку;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- составлять отчет о пройденном походе.

Метапредметные:

- самостоятельно работать с разными источниками информации (поиску и обработка данных) для ознакомления с районом предстоящего путешествия, планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы;
- ставить перед собой цели и достигать их.

Личностные:

Проявление:

- ответственности;
- самостоятельности принятия решения;
- осознание себя как личности и своего места в природе и обществе;
- личностной и коллективной ответственности за состояние окружающей среды;
- желания участвовать в природоохранном процессе;
- экологически ориентированного сознания;
- стремления к здоровому образу жизни;

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

Предметные

Знания:

- особенностей и туристских возможности байкальского региона;
- особенностей физиологии человека;
- правил и приёмов развития физических способностей своего организма.

Умения:

- оказывать приемы первой доврачебной помощи себе и окружающим;
- адекватно реагировать на экстремальные ситуация и находить решение и выход из этих ситуаций;
- эффективно распределять роли и обязанности в группе во время туристского похода;

- составлять меню и рассчитывать необходимое количество продуктов для туристского похода;
- участвовать в мероприятиях по охране природы.

Метапредметные:

Умения и навыки:

- самостоятельно заниматься исследовательской деятельностью;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, не входя в конфликт с оппонентами;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор.

Личностные:

проявление

- критического и творческого мышления.
- умение идти на компромиссы, ответственности, уважения, терпения;
- эмоциональной устойчивости: умения справляться со стрессами и эмоциями,
- коммуникативной компетенции: организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- желания изучать живую природу.

Планируемые результаты программы для индивидуальных занятий

Предметные

Умения:

- проходить пешие маршруты.
- составлять и защищать отчет пройденного маршрута.

Метапредметные:

Умения и навыки:

- планировать и проводить эксперименты и исследования;
- формулировать цель, задачи и гипотезу планируемой исследовательской работы;
- самостоятельно работать с литературой, оформлять письменную работу и презентацию;
- успешно, выступать и защищать свою работу на конференции, отвечать на вопросы, отстаивать свою точку зрения.

Личностные:

- улучшение физического состояния учащегося;
- выносливость и стрессоустойчивость.

Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Основы туризма»
для групповых занятий по годам обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации (контроля)
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1 год обучения					
1	Раздел 1 Основы туристской подготовки				
1.1	Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2	
1.2	Тема 1.2 Воспитательная роль туризма	2	-	2	
1.3	Тема 1.3 Особенности других видов туризма (по выбору)	2	-	2	
1.4	Тема 1.4 Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей	2	6	8	
1.5	Тема 1.5 Личное и групповое туристское снаряжение	2	8	10	
1.6	Тема 1.6 Туристские должности в группе	2	6	8	
1.7	Тема 1.7 Обязанности членов туристской группы по должностям	2	6	8	
1.8	Тема 1.8 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	16	18	
1.9	Тема 1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	4	6	
1.10	Тема 1.10 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	-	2	
1.11	Тема 1.11 Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	4	6	
1.12	Тема 1.12 Питание в туристском походе	2	4	6	
1.13	Тема 1.13 Подведение итогов туристского похода	2	6	8	
Общее количество часов		26	60	86	
2	Раздел 2 Топография и ориентирование				
2.1	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте	2	4	6	
2.2	Тема 2.2 Условные знаки	2	2	4	
2.3	Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	
2.4	Тема 2.4 Компас. Работа с компасом	2	2	4	
2.5	Тема 2.5 Измерение расстояний (основы)	2	4	6	
2.6	Тема 2.6 Способы ориентирования	2	4	6	
Общее количество часов		12	16	28	
3	Раздел 3 Краеведение				
3.1	Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	8	12	
3.2	Тема 3.2 Изучение района путешествия	4	8	12	
Общее количество часов		8	16	24	
4	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	
4.2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	2	4	6	

4.3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	6	8	
4.4	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	
Общее количество часов		8	16	24	
5	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	-	4	
5.2	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	4	
5.3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	-	2	2	
5.4	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	-	2	2	
Общее количество часов		8	4	12	
6	Проверочное задание				
6.1	Итоговая аттестация	2	-	2	Тест
Итого количество часов		64	112	176	
2 год обучения					
1	Раздел 1 Основы туристской подготовки				
1.1	Тема 1.1 Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей	2	2	4	
1.2	Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4	
1.3	Тема 1.3 Туристские должности в группе	2	2	4	
1.4	Тема 1.4 Обязанности членов туристской группы по должностям	2	2	4	
1.5	Тема 1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	6	8	
1.6	Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	4	
1.7	Тема 1.7 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	-	2	
1.8	Тема 1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	4	
1.9	Тема 1.9 Питание в туристском походе	2	2	4	
1.10	Тема 1.10 Техника и тактика в туристском походе	4	-	4	
1.11	Тема 1.11 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	4	4	8	
1.12	Тема 1.13 Подведение итогов туристского похода	2	6	8	
Общее количество часов		28	30	58	
2	Раздел 2 Топография и ориентирование				
2.1	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	4	
2.2	Тема 2.2 Условные знаки	2	2	4	
2.3	Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	
2.4	Тема 2.4 Компас. Работа с компасом	2	2	4	
2.5	Тема 2.5 Измерение расстояний	2	2	4	
2.6	Тема 2.6 Способы ориентирования	2	4	6	
2.7	Тема 2.7 Ориентирование в сложных	2	6	8	

	условиях				
2.8	Тема 2.8 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	6	8	
Общее количество часов		16	24	40	
3	Раздел 3 Краеведение				
3.1	Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	4	6	
3.2	Тема 3.2 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	-	4	
3.3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	2	4	6	
3.4	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия	2	6	8	
Общее количество часов		10	14	24	
4	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	
4.2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	2	4	6	
4.3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	6	8	
4.4	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	
Общее количество часов		8	16	24	
5	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	-	4	
5.2	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	4	
5.3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	2	-	2	
5.4	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	2	-	2	
Общее количество часов		10	32	36	
6	Раздел 6 Специальная подготовка				
6.1	Тема 6.1 Экстремальные ситуации в природной среде	4	-	4	
6.2	Тема 6.2 Психологические основы выживания в природных условиях	4	-	4	
6.3	Тема 6.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	4	8	12	
6.4	Тема 6.4 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	8	12	
Общее количество часов		16	16	32	
7	Проверочное задание				
7.1	Итоговая аттестация		8	8	Поход
Итого количество часов		88	128	216	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Основы туризма»
для индивидуальных занятий для первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1	Подготовка к научно-практическим конференциям				
1.1	Поиск и анализ литературы	3	3	6	
1.2	Проведение исследований, экспериментов	3	9	12	
1.3	Написание исследовательских работ	-	9	9	
1.4	Создание презентации	-	9	9	
	Итого:	6	30	36	
2	Подготовка к походам				
2.1	Физическая подготовка	-	9	9	
2.2	Отработка навыков автономного существования в природной среде	-	18	18	
2.3	Проведение пеших походов	8	151	159	
2.4	Подготовка к некатегорийным походам	4	24	28	
	Итого:	12	202	214	
3	Проверочное задание				
3.1	Итоговая аттестация	-	8	8	Поход выходного дня
	Общее количество часов			258	

**Календарный учебный график
Объединение «Основы туризма»
Для групповых занятий, 1 год обучения
С изменениями с 19.03.2018 г**

Месяц		сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	гр.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итоговая аттестация																										Тест											
Всего часов		18			24				30					30					18			24				16				8				8			
Объем 2017 - 2018 уч. год.		176 часов на 1 гр.; на 4 гр. – 704 часа																																			

**Календарный учебный график
Объединение «Основы туризма»
Для индивидуальных занятий
С изменениями с 19.03.2018 г**

Месяц		сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	инд.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
	Итоговая аттестация																														Поход выходного дня						
Всего часов		9			12				15					15					9			12				42				72				72			
Объем 2017 - 2018 уч. год.		258 часов																																			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо постоянное помещение (спортивный зал) для ведения лекционных и практических занятий, а так же возможность занятий на открытом воздухе. Из оборудования необходимо:

- Туристическое снаряжение: компасы, рюкзаки, спальники, спальные коврики (карематы), палатки, котлы или каны, тросики костровые, тренога костровая складная, топор, пила, складное ведро, складная фляга, тент, лыжи.
- Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.
- Офисное оборудование: компьютер с доступом в интернет, проектор, принтер, сканер, ксерокс.

Информационное обеспечение

Для реализации программы необходимо использовать следующие информационные ресурсы: книги по туризму, атласы, карты, схемы и интернет источники по туризму.

Кадровое обеспечение

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным образованием, имеющий практический опыт участия в пеших походах I категории сложности. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Майковым Андреем Сергеевичем.

Формы аттестации

Входная диагностика: вхождение в программу возможно на любой стадии обучения учитывая требования к возрасту, физическим параметрам и отсутствию противопоказаний для занятия физкультурой и спортом учащегося.

Текущая аттестация: осуществляется посредством проведения походов выходного дня, в данных походах проверяется личное снаряжение и его комплектность, а так же физическая подготовка учащихся.

Итоговая аттестация: осуществляется посредством самостоятельной подготовки и прохождения не категоричного похода учащимися в конце учебного года. Поход проводится под присмотром педагога.

Оценочные материалы – представлены в Приложении 3.

Методические материалы

Виды учебных занятий:

Образовательная деятельность направлена на проведение групповых занятий в виде:

- лекции, на которых учащимся даются теоретические основы;
- дискуссии, когда перед учащимися в начале занятия ставится задача (проблема), которая не имеет однозначного решения. К концу занятия учащиеся должны прийти к компромиссному решению (нескольким альтернативным решениям);
- проблемных лекций, когда в начале занятия перед учащимися ставится вопрос, который нужно решить;
- эксперимента или исследования, когда педагог ставит перед учащимися задачу, ответ на которую можно получить в ходе практической работы. Учащиеся планируют и проводят эксперимент или исследование под контролем педагога. Анализируют результат;
- выездные занятия в виде учебно-тренировочного похода, экспедиции, соревнования.

- формы организации учебного занятия

При реализации программы «Основы туризма» используются следующие образовательные технологии:

- Лекционные: занятия, на которых учащимся даются теоретические основы заданной темы

- Общение, посиделки у костра: учащимся дается общая тема (проблема) для обсуждения, дискуссии, анализа. К концу занятия учащиеся должны прийти к решению (нескольким альтернативным решениям).
- Выездное занятие: учащиеся получают теоретические и практические знания на природе
- Практическое занятие: работа со снаряжением, инструментами (компас, курвиметр и пр.) и картами
- Эксперимент: педагог ставит перед учащимися задачу, ответ на которую можно получить экспериментально. Учащиеся планируют и проводят эксперимент под контролем педагога. Анализируют результат.
- Туристский поход: участие в пешем походе

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- *По источнику познания:*
 - словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);
 - практический (работа с картами, походы, эксперименты, ведение походного дневника, фотографирование);
 - наглядный (рисование схем, кроков, легенд);
 - работа с литературой (работа с учебником, с описанием маршрутов).
- *По типу познавательной деятельности:*
 - объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
 - проблемный (обсуждение, дискуссия);
 - исследовательский (постановка экспериментов).
- *На основе структуры личности:*
 - методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
 - методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера).

Методические пособия и разработки

- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с.
- Любанов М.В. Образовательная программа внеурочной деятельности «Школа безопасности». Ачинск, 2014.

Также атласы и карты:

- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Китойские и Тункинские гольца», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Тункинский национальный парк», Иркутск, 2014
- Туристская карта «Байкальская пешеходная тропа Листвянка – бухта Песчаная», Иркутск, 2014
- Чертилов А. К. Туристическая карта-схема «Байкальская железная дорога», Иркутск, 2004
- Карта «Остров Ольхон. Озеро Байкал», Иркутск, 2012
- Туристская карта «К скалам Олхинского плато», Иркутск, 2005
- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 1990
- Атлас «Южное Прибайкалье», Иркутск, 2008
- Атлас «Озера Байкал. Прошлое. Настоящее. Будущее», Иркутск, 2012

Интернет-источники:

- <http://www.gukov.ru>
- <http://nasledniki.narod.ru>
- <http://tourlib.net>
- <http://nature.baikal.ru>

Список литературы.

Основной список литературы

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

Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

Биржаков М.Б. Введение в туризм СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.

Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.

Иные компоненты

Календарно-тематический план приложение 2.