Департамент образования Администрации города Сарова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 15 имени академика Юлия Борисовича Харитона»
города Сарова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков. Главная задача туризма - открыть широкий простор для выявлений способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристский поход, трасса соревнования на дистанциях - это не только километры, пройденные от начального до конечного пункта, что само по себе очень важно, но и приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - турист сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного туризма и краеведения способствуют формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Самодеятельный пешеходный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни младшего школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всём полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм младших школьников, а также ведёт к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимся же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Цель программы - всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Задачи:

- познакомить с местными памятниками природы, интересными природными объектами, видами;
- прививать здоровый образ жизни;
- воспитывать гражданина своей страны, патриота;

Программа рассчитана **на четыре года** обучения и предназначена для учащихся **с 7 лет.**

Во время практических и теоретических занятий закрепляются знания, полученные на уроках географии, истории, биологии, физики, а также приобретаются новые. Это не просто расширяет кругозор ребят, но и готовит их к выбору профессии, службе в армии.

Занятия в объединении по теоретической подготовке проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас и др.). Практические занятия проводятся в пределах города Сарова и его окрестностях.

На практических занятиях, и особенно в походах, ребята смогут проявить свои физические возможности, творческие и организаторские способности. Курс включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма. В процессе обучения ребята получают теоретические знания:

- по видам туризма;
- по географии и экологии Нижегородской области;
- по организации и проведению турпохода, практические навыки и умения;
- работа с различными видами карт;
- организация биваков, разжигания костров, ориентирование на местности;
- ведение полевого дневника и составление отчётов о туристских походах.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате занятий у воспитанников развиваются физические, волевые качества, смелость. Знакомятся с основными видами туризма. Воспитываются чувство любви и патриотизма к малой Родине, сознательное и бережное отношения к природе. Повышается уровень экологической грамотности. Воспитываются чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимоуважения и толерантности. Формируется потребность в здоровом образе жизни. Прививается интерес к занятиям туризмом. Воспитанники овладевают основами топографической и медико- санитарной подготовками. Обучаются техники и тактики пешеходного туризма, водного туризма, азбуки выживания в экстремальных условиях тайги. Овладевают знаниями, которые необходимы инструктору проводнику.

Воспитательные результаты туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о тендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. *Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. *Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтёрской (добровольческой) деятельности.

По окончании реализации программы обучающиеся должны знать:

• эколого-туристические знания, умения, навыки;
• основные требования к месту привала и бивака;
• основные правила поведения на природе;
• способы утилизации отходов;
• требования, предъявляемые к турснаряжению;
• приемы страховки и самостраховки;
• правила оказания первой доврачебной помощи;
• характеристику туристических возможностей родного края;
• приемы ориентирования;
• элементы лыжной техники;

По окончании учебного курса обучающиеся должны уметь:

• пользоваться полученными эколого-туристическими знаниями, умениями, навыками;
• описывать природные объекты, разработка предложений по их рациональному использованию и охране;
• самостоятельно работать по организации командного прохождения технических этапов;
• самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
• изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим.
• совместно с педагогом планировать маршруты некатегорийных походов;
• самостоятельно организовывать туристский бивак;
• убирать бивак с соблюдением экологических требований;
• правильно утилизировать отходы во время походов;
• планировать экологические задания походов;
• составлять отчеты по итогам некатегорийных походов;
• самостоятельно отрабатывать технические и тактические приемы спортивного ориентирования;
• обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Формы проведения промежуточной аттестации:

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде тестов, практических заданий, соревнований по спортивному туризму, в походах.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: подготовить обучающихся к участию в походах по следующим маршрутам:

- Памятник природы «Дальняя Пустынка» – Шилокшанский пруд – «Дальняя Пустынка» протяженностью до 4 км, продолжительностью до 4 часов.

Поход выходного дня (ПВД) Лицей №15 – Газовая просека – пешеходный мост через р.Сатис – гряда (камни, крупные сосны, дубы, липы) – Лицей № 15, протяженностью до 5 км продолжительностью до 5 часов.

Большинство учебных занятий проводится на пришкольной площадке или во время туристских прогулок. Продолжительность туристской прогулки и занятия (урока) совпадают. В первый год обучения даются общие понятия, сведения из разделов программы.

Учебный план (1 год обучения)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	***Основы туристской подготовки***	**22**	**9**	**13**
1.1.	Туристское путешествие	2	1	1
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.3.	Организация туристского быта. Привалы.	3	1	2
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.5.	Питание в походе	3	1	2
1.6.	Туристские должности в группе	1	1	0
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	1	2
1.9.	Соревнования по технике туризма	4	1	3
2.	***Топография и ориентирование***	**5**	**2**	**3**
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
2.2.	Компас	2	1	1
3.	**Краеведение**	**2**	**1**	
3.1.	Характеристика маршрутов предстоящих путешествий для 1 года обучения	1	1	0
3.2.	Интересные места на территории ЗАТО г. Саров для проведения путешествий, походов, экскурсий.	1	1	0
4.	***Основы гигиены и физическая подготовка***	**3**	**2**	**1**
4.1.	Основы гигиены	1	1	0
4.2.	Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего	2	1	1
ИТОГО за период обучения		**32**	**14**	**18**

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетных туристских мероприятий.

В **конце первого года** обучения:

- Участие в учебном соревновании по технике туризма на короткой дистанции.
- Два пешеходных похода, протяженностью до 5 км, продолжительностью до 5 часов.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристское путешествие Туризм - средство познания родного края, природы, памятников истории, культуры. Туризм – средство физического и духовного развития, воспитания самостоятельности, приобретения полезных навыков. Виды спортивного туризма, развивающиеся в г. Саров. Безопасность, законы, правила, нормы поведения в туристских мероприятиях.

Практические занятия Туристская прогулка. Отработка безопасности, правил, норм поведения каждого обучающегося и всей туристкой группы.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Рюкзак, правила размещения предметов в рюкзаке. Элементы подгонки рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних однодневных походов. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода: волокуши, лопата, материал для заслона от ветра.

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

1.3 Организация туристского быта. Привалы. Привалы в походе. Продолжительность ходок, периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала. Выбор места для организации обеда, костра. Групповая работа по обустройству места для костра, заготовке дров, организации сидений вокруг костра, приготовлению питания на костре. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Перед уходом с места привала тщательно залить костровое место, засыпать землей, закрыть его дерном, убрать место лагеря.

Правила хранения и переноски топоров, пилы, ножей, лопатки, костровой посуды (чехлы к этим предметам) Правила купания.

Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и обедов. Оборудование места для костра, приготовление чая. Перед уходом с места привала тщательно залить костровое место, засыпать землей, закрыть его дерном, убрать место лагеря. Соблюдение экологии.

1.4 Подготовка к походу, путешествию Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия Составление плана подготовки 1-дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в 1-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе, на бутербродах, с приготовлением горячих блюд. Составление меню, списка продуктов. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаке.

Практические занятия Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе Должности в группе постоянные и временные. 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.

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

Практические занятия Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов с использование альпенштоков, организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязка узлов. Преодоление заболоченных участков.

1.9. Соревнования по технике туризма Задачи соревнований, понятие о дистанциях, этапах, их сложности, судейская коллегия, участники. Положение о соревнованиях, условия проведения. Оборудование места соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских соревнований. Итоги соревнований, награждение победителей, призеров.

Практические занятия Подготовка по программе соревнований и выступление в школьных соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Топографическая карта. Масштаб. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Спортивная карта .Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Понятие о местных предметах, и их обозначениях – топознаках на карте. Группы топознаков на карте, соответствие ориентиров на местности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия Определение по топознакам на карте соответствующих ориентиров на местности и наоборот.

2.2 Компас Компас. Азимутальное кольцо («Роза направлений») Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты. Угол азимут на заданный предмет. Движение по азимуту.

Практические занятия Ориентирование карты. Понятие об угле азимуте, азимут-ход. Определение сторон горизонта по компасу и другим предметам.

3. Краеведение

3.1. Интересные места на территории ЗАТО г. Саров для проведения путешествий, походов, экскурсий. Характеристика маршрутов предстоящих путешествий для 1 года обучения.

4. Основы гигиены и физическая подготовка

4.1. **Основы гигиены**. Понятие о гигиене. Физические упражнения и спорт – гигиеническая составляющая режима учебы школьников. Полезны водные процедуры (обливание, умывание, купание), закаливание воздухом и солнцем. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий (увеличение сопротивления организма простудным заболеваниям). Гигиена обуви, одежды.

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитках на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практические занятия Бег, зарядка на природе (упражнение для мышц шеи, для рук, плечевого пояса, туловища, ног, со скакалкой) бег, водные процедуры.

4.2 **Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего** Состав медицинской аптечки для однодневного похода. Личная мед. аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые от хронических заболеваний.

Зависимость способов транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения его состояния, от количества участников, оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах (лыжах) со штормовками, на шесте.

Практические занятия Ватно-марлевые повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего вдвоем: на поперечных палках, на шестах (лыжах) со штормовками), на шесте.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, с постановлениями правительства о его развитии, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Цель: подготовить обучающихся к участию в походах по следующим маршрутам:

1. Два соревнования:
   - короткая пешеходная дистанция в окрестности лыжной базы;
   - учебное соревнование по ориентированию.
2. Два похода выходного дня протяженностью до 6 км, продолжительностью до 6 часов

- В окрестности р. Сатис. Профилакторий – отрезок экологической тропы – Баклашиха – река Сатис, протяженностью до 7,5 км, продолжительностью до 6 часов
- Памятник природы водоем Протяжный – верховья ручья Саровка – Карьер 1 (следы животных) протяженностью до5 км, продолжительностью до 6 часов

Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	***Основы туристской подготовки***	**22**	**10**	**12**
1.1.	Воспитательная роль туризма	2	1	1
1.2.	Выпуск стенгазеты о туристских мероприятиях к Всемирному Дню туризма	1	1	0

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
1.6.	Питание в походе	2	1	1
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	0
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2
1.9.	Безопасность при проведении туристских походов, занятий	3	1	2
1.10.	Подведение итогов путешествия	1	1	0
2.	***Топография и ориентирование***	**6**	**3**	**3**
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2
2.2.	Компас	2	1	1
2.3.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1	0
3.	**Краеведение**	**1**	**1**	**0**
3.1.	Характеристика маршрутов предстоящих путешествий для 2 года обучения	1	1	0
4.	***Основы гигиены и первая доврачебная помощь***	**4**	**3**	**1**
4.1.	Личная гигиена туриста.	1	1	0
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	0
4.3.	Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего	2	1	1
5.	***Общая и специальная физическая подготовка***	**1**	**1**	**0**
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	0
ИТОГО за период обучения		**34**	**18**	**16**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки

1.1 Воспитательная роль туризма Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Выпуск стенгазеты.

1.2 Выпуск стенгазеты о туристских мероприятиях к Всемирному Дню туризма Разработка содержания газеты, подбор фотоматериала

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Рюкзак, правила размещения предметов в рюкзаке. Элементы подгонки рюкзака. Одежда и обувь для летних и зимних однодневных походов. Походная

посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода: волокуши, лопата, материал для заслона от ветра.

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

1.4 Организация туристского быта. Привалы. Привалы в походе. Продолжительность ходок, периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала. Выбор места для организации обеда, костра. Групповая работа по обустройству места для костра, заготовке дров, организации сидений вокруг костра, приготовлению питания на костре. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Перед уходом с места привала тщательно залить костровое место, засыпать землей, закрыть его дерном, убрать место лагеря.

Правила хранения и переноски топоров, пилы, ножей, лопатки, костровой посуды (чехлы к этим предметам) Правила купания.

Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и обедов. Оборудование места для костра, приготовление чая. Перед уходом с места привала тщательно залить костровое место, засыпать землей, закрыть его дерном, убрать место лагеря. Соблюдение экологии.

1.5 Подготовка к походу, путешествию Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия Составление плана подготовки 1-дневного похода. Изучение маршрута похода. Составление плана-графика движения в 1-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе, на бутербродах, с приготовлением горячих блюд. Составление меню, списка продуктов. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаке.

Практические занятия Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе Должности в группе постоянные и временные. 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.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9 Безопасность при проведении туристских походов, занятий Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на

транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов с использование альпенштоков, организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязка узлов. Преодоление заболоченных участков.

1.10 Подведение итогов путешествия Обсуждение итогов путешествия в группе, отчеты ответственных участников по направлению работы, составление отчета о путешествии.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Топографическая карта. Масштаб. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Спортивная карта. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Понятие о местных предметах, и их обозначениях – топознаках на карте. Группы топознаков на карте, соответствие ориентиров на местности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия Определение по топознакам на карте соответствующих ориентиров на местности и наоборот.

2.2 Компас Компас. Азимутальное кольцо («Роза направлений») Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты. Угол азимут на заданный предмет. Движение по азимуту. Снятие азимута с карты и движение по нему.

Практические занятия Ориентирование карты. Понятие об угле азимуте, азимут-ход. Определение сторон горизонта по компасу и другим предметам. Снятие азимута с карты и движение по нему.

2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Суточное движение Солнца. Квартальные столбы и другие предметы. В случае потери ориентировки: анализ пройденного маршрута, поиск пройденных ориентиров, и возвращение по ним, или принятие решения о выходе к ближайшему крупному ориентиру, например жилью. В случае, если участник похода отстал от тургруппы, потерял ориентировку – необходимо прекратить движение, т.к. этого участника обязательно будет искать тургруппа.

Краеведение

3.1. Интересные места на территории ЗАТО г. Саров для проведения путешествий, походов, экскурсий. Характеристика маршрутов предстоящих путешествий для второго года обучения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене. Физические упражнения и спорт – гигиеническая составляющая режима учебы школьников. Полезны водные процедуры (обливание, умывание, купание), закаливание воздухом и солнцем. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий (увеличение сопротивления организма простудным заболеваниям). Гигиена обуви, одежды.

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитках на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практические занятия Бег, зарядка на природе (упражнение для мышц шеи, для рук, плечевого пояса, туловища, ног, со скакалкой) бег, водные процедуры.

4.2 Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего

Состав медицинской аптечки для однодневного похода. Личная мед. аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые от хронических заболеваний.

Зависимость способов транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения его состояния, от количества участников, оказывающих помощь.

Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках, на шестах (лыжах) со штормовками, на шесте.

Практические занятия

Ватно-марлевые повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего вдвоем: на поперечных палках, на шестах (лыжах) со штормовками), на шесте.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: подготовить обучающихся к участию в походах по следующим маршрутам:

1. Учебное соревнование по спортивному ориентированию и короткой пешеходной дистанции в окрестности С/о «Кремешки»
2. Похода выходного дня: Водоем Протяжный – памятники природы Средний и Нижний Филипповские водоемы – перекресток на Первомайской дороге на Филипповские пруды, протяженностью до 5 км, продолжительностью до 6 часов
3. **Поход с ночлегом** в окрестности памятника природы «Серебряные ключи»

Учебный план

Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	***Основы туристской подготовки***	**14**	**7**	**7**
1.1.	Туристские путешествия. История развития детско-юношеского туризма в России	1	1	
1.2.	Выпуск стенгазеты о туристских мероприятиях ко Всемирному Дню туризма	1		**1**
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.6.	Питание в походе	1	1	
1.7.	Тактика и техника в туристском походе	3	1	2
1.8.	Безопасность в туристском походе	1		1
1.9.	Подведение итогов похода	1	1	
2.	***Топография и ориентирование***	**8**	**2**	**6**
2.1.	Топографическая и спортивная карта	1	1	0
2.2.	Способы измерение расстояний	3	1	2
2.3.	Учебная дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении	4	0	4
	Краеведение	**1**	**1**	

3.				
3.1	Характеристика запланированных маршрутов. Общественно-полезная работа.	1	1	
4.	***Основы гигиены и первая доврачебная помощь***	**8**	**3**	**5**
4.1.	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	2	1	1
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	6	2	4
5.	***Общая физическая подготовка***	**5**	**2**	**3**
	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	0
5.1.	Общая физическая подготовка	4	1	3
ИТОГО за период обучения		**34**	**14**	**20**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия. История развития детско-юношеского туризма в России Основные этапы развития детско-юношеского туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма в России.

Виды туризма и их характеристика. Туристский норматив на значок «Юный турист»

Практическое занятие. Экскурсия в музей.

1.2 Выпуск стенгазеты о туристских мероприятиях к Всемирному Дню туризма Разработка содержания газеты, подбор фотоматериала.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение Перечень личного снаряжения для похода с ночлегом. Требования к спальному мешку, туристскому коврику, рюкзаку, туристской одежде для ночлега. Влагонепроницаемость рюкзака, палатки. Костровой тент. Размещение личного и группового снаряжения в рюкзаке и палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Практические занятия Установка палатки, размещение снаряжения в палатке. Работа с групповым снаряжением. Пила: заточка, разведение. Топор: заточка, направление лезвия.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Требование к месту ночлега (бивака): наличие питьевой воды, дров; безопасность, удаленность от населенных пунктов, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Правила работы дежурных на кухне. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Организация сидений вокруг костра. Правила купания.

Практические занятия Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка кострового тента. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Зачехление неработающего снаряжения.

1.5 Подготовка к походу, путешествию. Подбор членов группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута и графика движения. Подборка снаряжения, составление меню и списка продуктов питания на поход. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности тургруппы к походу

Практические занятия Составление графика похода. Составление сметы расходов на предстоящий поход Заполнение маршрутных документов.

1.6 Питание в походе. Режим и особенности питания в двухдневном походе. Калорийность, все и норма дневного рациона. Нормы закладки продуктов, составление меню и списка продуктов на 2 дня. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаке.

Практические занятия Составление меню и списка продуктов, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Тактика и техника в туристском походе Понятие о тактике. Разработка плана-графика для двухдневного похода. Перестроение колонны при переходе с дороги на тропу, при прохождении сложных участков маршрута.

Характеристика естественных препятствий: преодоление равнинных ручьев, склонов, пересечение доломитовых карьеров, песчаных склонов, сильно заросших старые дороги, тропы, лесные заросли, завалы, буреломы. Тактика прохождения этих препятствий. Организация самостраховки, страховки. Вязка узлов по назначению: связывание веревок, узлы к опорам, кольцевые, схватывающие.

Практические занятия Способы преодоления препятствий. Работа с альпенштоком (опорной палкой). Вязка узлов.

1.8 Безопасность в туристском походе

Безопасность – обязательное требование в туристских мероприятиях. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Причины опасности: недостаточная физическая, техническая морально-волевая подготовка; слабая предпоходная подготовка – нехватка продуктов, неточный картографический материал; переоценка сил группы, пренебрежение самостраховкой; неблагоприятные погодные условия; ядовитые животные, насекомые, растения. Обязательные выполнения требований МКК и МЧС.

Практические занятия Разбор причин возникновения аварийных ситуаций в походах.

1.9 Подведение итогов похода. Разбор действий каждого участника похода. Обработка походного хронометража. Описание маршрута по дням. Подбор фотоматериала о походе. Подготовка картографического материала с уточнениями и нанесением запланированного и пройденного маршрута на карту. Ремонт и сдача туристского инвентаря в чистом виде.

Практические занятия Подготовка и составление отчета о походе. Подготовка стенгазеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование

2.1 Топографическая и спортивная карты Топографическая карта. Масштаб. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, растительный покров. Спортивная карта, масштаб, ее отличие от топографических карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейня, площадные. Способы изображения рельефа на топографической и спортивной картах. Характеристика местности по рельефу. Изучение топознаков по группам и нахождение соответствующих ориентиров на местности.

2.2 Способы измерение расстояний На карте – курвиметром, ниткой. На местности – шагами, глазомерным способом, по времени движения. Определение расстояния на картах между условными знаками.

Практические занятия Измерение своего шага (пары шагов)О и перевод полученных данных в метры для разных условий хотьбы. Ориентирование компаса, спортивной карты. Снятие азимута с карты, выделение топознаков на карте на пути движения по азимуту, нахождение соответствующих ориентиров на местности. Прохождение мини маршрутов по спортивной карте с компасом.

2.3 Учебные соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.

Виды соревнований: в заданном направлении, по выбору, маркированный маршрут и их характеристика. Положение о соревновании по ориентированию в заданном направлении,

заявка на участие в соревновании. Контрольная карта с маршрутом. Легенда о расположении контрольных пунктов. Перенесение маршрута и легенды на свою (личную) карту. Тактика и техника движения по маршруту с картой и компасом. Отметки найденных контрольных пунктов (КП) на своей карте. Штрафные балы за ошибки в определении КП, подведение итогов соревнования. Отчет о проведении соревнования.

3. Краеведение

3.1 Характеристика запланированных маршрутов. Общественно-полезная работа в походе. Охрана природы, памятников истории и культуры. Сбор краеведческого материала в районе похода. Чистка территории от бытового мусора. Законодательство по охране природы.

4 . Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений. Состав походной аптечки и назначение лекарств и дозировка препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения. Возможность их использования в походных условиях. Хранение лекарственных растений.

Практические занятия Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными растениями.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, утопление. Предупреждения и лечение ангины, обморока, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания связанные с укусами змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгутов, ватно-марлевые повязки. Способы бинтования ран.

Практические занятия Освоение способов обработки и бинтования ран, наложения жгутов. Способы транспортировки: на руках, на рюкзаке, веревке. Изготовление носилок из шестов, лыж.

5. Общая физическая подготовка

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

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

5.2. Общая физическая подготовка Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке – разносторонне развивать спортсменов, чтобы спортсмены успешно овладевали техникой, тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения: практические мероприятия на пришкольной площадке, на природе, туристские прогулки; Вне сетки часов подготовка и участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Бег, упражнения, бег, водные процедуры. Упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведения; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног, туловища; упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге; упражнения с сопротивление (с грузом) на укрепление рук, ног, туловища; упражнения со скакалкой на одной, обеих ногах. Игры с

мячом. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (баскетбол, волейбол) Лыжная подготовка: прохождение дистанций попеременным, одновременным шагами; подъем елочкой, лесенкой; скоростной спуск, спуск с торможением. Прохождение таежных участков с препятствиями (завалы, чащобные, буреломные участки). Туристские прогулки (занятия) с этапами преодоление естественных препятствий: зарослей, завалов, заболоченных участков, склонов, ручьев; учебного соревнования по технике пешеходного туризма.

Самостраховка. Тактика прохождения дистанций. Лыжная подготовка. На лыжах – попеременным, одновременным шагами. Подъемы елочкой, лесенкой. Скоростные спуски, спуски с торможением.

Практические занятия Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: подготовить обучающихся к участию в походах по следующим маршрутам:

1. Участие в соревнованиях по технике лыжного туризма (ТЛТ) на короткой дистанции.
2. Участие в городском турслете по пешеходному туризму
3. Поход выходного дня: Памятник природы «Серебряные ключи», протяженностью до 9 км, продолжительностью до 6 часов
4. **Двухдневный поход с ночлегом** к памятнику природы «Графининские пропасти» в Первомайском районе протяженностью до 11 км.
   Подъезд (отъезд) на транспорте 35 км х4.

Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Основы туристской подготовки	**18**	**9**	**9**
1.1.	История развития детско-юношеского туризма в России (продолжение)	1	1	0
1.2.	Выпуск стенгазеты о туристских мероприятиях ко Всемирному Дню туризма	1		1
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.6.	Питание в походе	2	1	1
1.7.	Тактика и техника в туристском походе	2	1	1
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	1	1
1.9.	Подведение итогов похода	2	1	1
1.10.	Участие в соревнованиях по технике лыжного туризма	2	1	1
	Топография и ориентирование	**5**	**2**	**3**
2.1.	Ориентирование в туристком походе.	2	1	1

2.2.	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки	2	1	1
2.3.	Соревнование «Контрольно-туристкий маршрут» (КТМ)	1		1
	Краеведение	**1**	**1**	**0**
3.1.	Туристские возможности родного края	1	1	
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**6**	**3**	**3**
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	2	1	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	2	1	1
5	***Общая физическая подготовка***	**4**	**2**	**2**
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1
5.2.	Общая физическая подготовка	2	1	1
ИТОГО за период обучения		**34**	**17**	**17**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основы туристской подготовки

1.1 История развития детско-юношеского туризма в России (продолжение)
Основные этапы развития детско-юношеского туризма в России (продолжение). Детско-юношеского туризм в г. Сарове и местные органы образования.
Степенные походы и разрядные нормативы по ним. Туристско-краеведческое направление «Отечество», основные направления движения.

Практическое занятие. Поход к памятникам природы Кереметь и Сысовкий Кордон.

1.2 Выпуск стенгазеты о туристских мероприятиях к Всемирному Дню туризма Разработка содержания газеты, подбор фотоматериала.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение Виды палаток, их установка. Подбор снаряжения для похода с ночлегом. Состав ремонтного набора. Медаптечка. Фотоаппарат. Защита от кровососущих насекомых. Фонарики для освещения. Предметы туалета, упаковка спичек, растопки для костра. Компас, картографический материал, маршрутные и личные документы, деньги.

Практические занятия Установка палаток разных конструкций. Работа с групповым снаряжением.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Требование к месту бивака: наличие питьевой воды, дров; безопасность, удаленность от населенных пунктов, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, продуваемость, панорамные виды. Обустройство места бивака. Хранение кухонных и костровых принадлежностей; топора, пилы (зачехление). Правила купания.

Практические занятия Групповое развертывание и свертывание лагеря. Установка кострового тента. Разведение костра в разных природных условиях.

1.5 Подготовка к походу, путешествию. Подбор участников похода, выбор района похода, маршрута. Вид маршрута – линейный, кольцевой, комбинированный. Запасные, аварийные ветки маршрута. Контрольные пункты и сроки движения группы. Составление плана подготовки к походу. Физическая, техническая и хозяйственная подготовка к походу. Правила заполнения маршрутных документов. Регистрация в МЧС (или в поисково-спасательном отряде.)

Практические занятия Учебно-тренировочная работа. Проверка личной и групповой готовности в поход.

1.6 Питание в походе. Значение и режим питания в двухдневном походе. Изменение режима питания в зависимости от дневного перехода. Возможные дополнительные продукты питания в походе: грибы, ягоды. Нормы продуктов, составление меню на двухдневный поход. Упаковка и преноска продуктов в рюкзаке.

Практические занятия Составление меню и списка продуктов на поход. Приготовление пищи на костре.

1.7 Тактика и техника в туристском походе Понятие о тактике. Разработка плана-графика при двухдневном походе. Перестроение колонны при переходе с дороги на тропу, при прохождении сложных участков маршрута.

Характеристика естественных препятствий: преодоление равнинных ручьев, речек, пересечение доломитовых карьеров, песчаных склонов. Организация самостраховки, страховки. Вязка узлов по назначению: связывание веревок, узлы к опорам, кольцевые, схватывающие.

Практические занятия Отработка преодоления препятствий, Работа с альпенштоком. Вязка узлов.

1.8 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме: слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий. Слабая подготовка тургруппы и т.д.

Практические занятия Разбор конкретных аварийных ситуаций в походах, дисциплина, подготовка к походу всех участников, снаряжения. Психологический климат в тургруппе.

1.9 Подведение итогов похода Разбор действий каждого участника похода. Обработка походного хронометража. Описание маршрута по дням. Подбор фотоматериала о походе. Подготовка картографического материала с уточнениями и нанесением дополнительного материала на карту. Ремонт и сдача туристского инвентаря в чистом виде.

Практические занятия Подготовка и составление отчета о походе. Подготовка стенгазеты по итогам похода.

1.10 Участие в соревнованиях по технике лыжного туризма Возможные этапы соревнований по ТЛТ: вязка узлов, подъем елочкой (лесенкой), преодоление водного участка, таежный участок с завалами, чащей, тропление лыжни, скоростной спуск, определение азимута на предмет, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, разжигание костра, кипячение литра воды.

2. *Топография и ориентирование*

2.1 Ориентирование в туристком походе

Ориентирование с помощью карты в походе. Ориентиры линейные, точечные. Непрерывное чтение карты и сравнение с местностью. Способы определнеия точек стояния на карте (привязок). Движение по азимуту с учетом магнитного склонения. Обход препятствий. Сохранение общего заданного направления. Разведки в походе. Движение по легенде.

Практические занятия Отбор контрольных топознаков на карте по заданному маршруту, определение способов привязок. Прохождение мини маршрутов, движение по легенде.

2.2 Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки Определение сторон горизонта: при помощи солнца, местных предметов, созданных природой и людьми; по растительности. Замшелые деревья, муравейники, квартальные столбы и другие предметы. Порядок действий в случае потери ориентироки: прекращение движения, жесткая дисциплина, отсутствие паники. Анализ пройденного пути. Необходимость выхода на крупно-линейные или площадные ориентиры. Использование троп, движение вдоль ручье, выход к жилью.

2.3 Соревнование «Контрольно-туристкий маршрут» (КТМ) Прохождение маршрута, протяженностью до 5 км, содержащего технические туристкие этапы, пункты ориентирования (КП) и этапы спасработ.

Краеведение

4.4. Туристские возможности родного края Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортная магистраль. Наиболее интерсные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, культуры, музеи.

4 . Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки. Курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

Практические занятия Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2 Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения. Возможность их использования в походных условиях. Хранение лекарственных растений.

Практические занятия

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгутов, ватно-марлевые повязки. Способы бинтования ран.

Практические занятия Освоение способов обработки и бинтования ран, наложения жгутов. Способы транспортировки: на руках, на рюкзаке, веревке. Изготовление носилок из шестов, лыж.

5. Общая физическая подготовка

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

Совершенствуются функции дыхания, кровообращения. Требования к физической подготовке – разносторонне развивать спортсменов, чтобы спортсмены успешно овладевали техникой, тактикой. Характеристика средсв физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения: практичческие мероприятия на пришкольной площадке, на природе, туристские прогулки; Вне сетки часов подготовка и участие в учебных соревнованиях по спортиному ориентированию Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Бег, упражнения, бег, водные процедуры. Упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведения;

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног, туловища; упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге; упражнения с сопротивление (с грузом) на укрепление рук, ног, туловища; упражнения со скакалкой на одной, обеих ногах. Игры с мячом. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (баскетбол, волейбол) Лыжная подготовка: прохождение дистанций попеременным, одновременным шагами; подъем елочкой, лесенкой; скоростной спуск, спуск с торможением. Прохождение таежных участков с препятствиями (завалы, чащобные, буреломные участки). Туристские прогулки (занятия) с этапами преодоление естественных препятствий: зарослей, завалов, заболоченных участков, склонов, ручьев; учебного соревнования по технике пешеходного туризма. Самостраховка. Тактика прохождения дистанций. Лыжная подготовка. На лыжах – попеременным, одновременным шагами. Подъемы елочкой, лесенкой. Скоростные спуски, спуски с торможением.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – (учебно-методическое пособие)
2. Лето. Дети и туризм / Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.– М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – (методическое пособие)
3. Программы внеурочной деятельности / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – (Работаем по стандартам).
4. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов / В.В. Говор, С.И. Костин, С.Н. Панов. – М.:2008
5. Туристы-проводники / Константинов Ю.С. – М.: ЦДЮТК, 2000. – (программы для системы дополнительного образования детей).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ № 15 ИМЕНИ АКАДЕМИКА ЮЛИЯ БОРИСОВИЧА ХАРИТОНА" ГОРОДА САРОВА, Горячева Светлана Юрьевна, Директор
11.12.23 11:21 (MSK) Сертификат A3FAFFA6855CDA648D9EFAA3C2015683