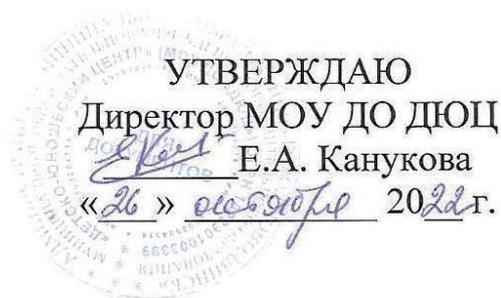


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Рассмотрено на МС
Протокол № 2
от «26» октября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

детского объединения «ACTIVE»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Маркова Людмила Викторовна,
педагог дополнительного образования

Новодвинск
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активный туризм» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа предназначена для детей 7-12 лет.

Актуальность программы.

Ситуация со здоровьем детей приобретает за последние годы трагический характер, о ней говорят широкая общественность и политики, 80 % детей имеют нарушения состояния здоровья. Необходимо принимать меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных давно опробованных путей является туризм. Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения истории природы и культуры родного края во время походов, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных, техногенных катастроф и террористических актов, можно использовать возможности туризма в условиях экстремальных ситуаций. Занятия туризмом могут восполнить растущую отчуждённость между людьми, способствовать формированию коллективизма, взаимовыручки и других социальных компетенций.

Программа предназначена руководителям туристических объединений, инструкторам физического воспитания, педагогам дополнительного образования.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования. Можно использовать Программу и в других образовательных организациях.

Занятия проводятся в специальном помещении и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на трехгодичное обучение. Занятия носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии,

краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

В детское объединение зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Цели и задачи реализации программы.

Цель Программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи:

обучающие -

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;

развивающие -

- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;

воспитательные -

- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком

собственной ответственности за свое здоровье.

Отличительные особенности программы.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы, учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня.

Программа второго года обучения направлена на совершенствование и расширение знаний, умений и навыков, полученных на первом году занятий по основам пешеходного и лыжного туризма. Учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования, вопросы туристского хозяйства, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Совершают туристические походы, в которых закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

Программа третьего года обучения направлена на дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по пешеходному и лыжному туризму, значительное внимание уделяется тактике и технике походов.

Особенностью построения программы является возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.



Характеристика обучающихся по программе.

Программа рассчитана на детей 7 – 12 лет (1-6 классы). Для зачисления в объединение, работающее по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы первого года обучения комплектуются детьми в возрасте 7-13 лет. Второго года – из числа успешно освоивших программу 1-го года; третьего – по результатам сдачи нормативов по физической культуре и технической подготовки в соответствии с полом и возрастом.

В группы второго и третьего годов обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по ОФП.

Для контроля качества усвоения программы разработана система контроля, которая обозначена после каждого года обучения.

Для успешной реализации программы, целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 20 человек.

После освоения программы, дети сдают итоговые зачёты по теоретической и практической части. Дети, которые успешно сдают аттестацию, получают документ и могут заниматься дальше по индивидуальному маршруту, также в качестве помощника руководителя для младших групп.

Сроки и этапы реализации дополнительной образовательной программы.

Срок реализации программы - три года.

Программа реализуется в объеме 64 часов; занятия проводятся с сентября по май включительно (32 недели).

В программе используются следующие принципы и подходы.

- Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.
- Деятельностный подход, направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы, методы организации работы и режим занятий по программе.

Теоретические занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут в специальном помещении. Практические и физкультурные занятия проводятся в спортивном зале или на улице 2 раза в неделю по 45 минут. Поход выходного дня проводится 1 раз в месяц.

Структура теоретического занятия:

1. Вступительная часть
 - организационный момент (проверки явки обучающихся, наличия необходимых учебных пособий, снаряжения и т. п.);
 - постановка цели и задач занятия.
2. Основная часть:
 - изложение темы;
 - работа над учебным материалом, отобранным для занятия.
3. Заключительная часть:
 - ответы на вопросы обучающихся;
 - подведение итогов занятия;
 - задание на самоподготовку;
 - сбор учебных пособий и снаряжения.

Структура физкультурного занятия:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений).
3. Заключительная часть.

Число, содержание заданий и упражнений варьируются в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Метод проектов.
2. Поисково-исследовательский метод.
3. Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Предполагаемые результаты реализации программы.

По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

В результате прохождения программы, обучающиеся будут иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся узнают:

- историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
- замечательных людей своего населенного пункта, района;
- особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;
- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
- сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки спортивных карт;
- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- туристические песни, игры;
- правила проведения соревнований по туризму;
- основы гигиены туриста.

Обучающиеся научатся:

- определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
- проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
- пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
- составлять меню на каждый день похода;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
- оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- разведению костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасному обращению с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.

Критерии результативности программы.

- *Прямыми критериями* оценки результатов обучения служат: успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.
- *Косвенными критериями* служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своей малой Родине, развитие чувства ответственности и товарищества, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

Формы оценки обученности:

- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах, походах;
- контрольные занятия, упражнения.

Портфель достижений школьника:

- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- присвоение спортивных разрядов;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах, походах

Учебный план Программы.

Этап, год обучения	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1 год обучения	Введение в туризм.	2	2	-
	Основы пешеходного туризма.	26	16	10
	Основы лыжного туризма.	18	10	8
	Основы водного туризма.	12	2	10
	Основы велотуризма.	6	2	4
Итого:		64	32	32
2 год обучения	Введение.	12	4	8
	Основы пешеходного туризма.	26	16	10
	Основы лыжного туризма.	12	10	2
	Основы водного туризма.	9	1	8
	Основы велотуризма	5	1	4
Итого:		64	32	32
3 год обучения	Введение.	12	4	8
	Основы пешеходного туризма.	26	16	10
	Основы лыжного туризма.	12	10	2
	Основы водного туризма	9	1	8
	Основы велотуризма	5	1	4
Итого:		64	32	32

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 полугодие (15 недель)				
I. Введение в туризм.				
1.1	Вводное занятие.	1	1	-
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Итого:		2	2	-
II. Основы пешеходного туризма				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	4	2	2
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	2	2	-
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	2	1	1
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	1	1	-
2.6	Первая помощь пострадавшему.	4	2	2
2.7	Организация и подготовка пешеходного похода.	2	1	1
2.8	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.9	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.10	Ориентирование на местности. Топография.	5	3	2
2.11	Техника и тактика пешеходного похода.	2	1	1
Итого:		26	16	10
2 полугодие (17 недель)				
III. Основы лыжного туризма				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	1	-	1
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	1	-	1
3.5	Привалы в полевых условиях, костры.	1	-	1
3.6	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь пострадавшему.	2	1	1
3.7	Организация и подготовка лыжного похода.	1	1	-
3.8	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
3.9	Ориентирование на местности. Топография.	4	2	2
3.10	Спортивная подготовка туриста. Узлы.	4	3	1
Итого:		18	10	8
IV. Основы водного туризма				
4.1	Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода.	6	1	5
4.2	Естественные препятствия в водном походе,	6	1	5

	техника их преодоления.			
Итого:		12	2	10
V. Основы велотуризма				
5.1	Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении вело походов.	3	1	2
5.2	Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления.	3	1	2
Итого:		6	2	4

Календарный учебный график первого года обучения.

№ п./п.	Наименование темы	Часы	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май			
1.1	Вводное занятие.	1	1											
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1											
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	4	4											
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1		1										
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	2		2										
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	2		2										
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	1		1										
2.6	Первая помощь пострадавшему	4			4									
2.7	Организация и подготовка пешеходного похода.	2			2									
2.8	Питание в туристском походе.	2			2									
2.9	Техника безопасности при проведении похода.	1				1								
2.10	Ориентирование на местности. Топография.	5				5								
2.11	Техника и тактика пешеходного похода.	2										2		
3.1	Особенности лыжного туризма.	1						1						
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	1						1						
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2						2						
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	1						1						
3.5	Привалы в полевых условиях, костры.	1						1						
3.6	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь пострадавшему.	2						2						
3.7	Организация и подготовка лыжного похода.	1							1					
3.8	Техника безопасности при проведении похода.	1							1					

3.9.	Ориентирование на местности. Топография	4						4			
3.10	Спортивная подготовка туриста. Узлы.	4							4		
4.1	Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода.	6								6	
4.2	Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления	6								1	5
5.1	Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении велопоходов.	3								1	2
5.2	Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления	3								1	2
Итоговое занятие											1
Всего часов на месяц:			6	6	8	6	8	6	4	11	10

Содержание программы первого года обучения.

I. Введение в туризм.

1. Вводное занятие (1 час). Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.1. Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час). Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (4 часа). Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение

путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наша область».

2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час). Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (2 часа). Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (2 часа). Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви.

Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (1 час). Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов.

2.6. Первая помощь пострадавшему (4 часа). Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

2.7. Организация и подготовка пешеходного похода (2 часа). Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности

руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.8. Питание в туристском походе (2 часа). Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.9. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1 час).

Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.10. Ориентирование на местности. Топография (5 часов). Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что

может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.11. Техника и тактика пешеходного похода (2 часа). Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим

движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте.

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу и в брод. Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка.

III. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма (1 час). Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (1 час). Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2 часа).

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых деревьев.

Практические занятия. Сбор материала о ветеранах Великой Отечественной войны, ветеранах труда. Развитие наблюдательности: лес зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.

Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (1 час).

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

3.5. Привалы в полевых условиях, костры (1 час).

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.6. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (1 час).

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные

травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка заболевшего в зимнем походе.

3.7. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня (1 час).

Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового, личного снаряжения, организация питания в походе.

Практические занятия. Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.8. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1 час).

Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

3.9. Топография и ориентирование на местности (4 часа).

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

Спортивная подготовка туриста. Узлы (14 часов) Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и

развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение.

Практические занятия. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

IV. Основы водного туризма.

4.1. Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода (6 часов). Краткие сведения из истории водного туризма.

Основные водные судна, их особенности. Значение туристических походов и путешествий, особенности водного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития. Обеспечение безопасности в водном походе выходного дня, основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

4.2. Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления (6 часов).

Характеристика естественных препятствий в водном походе: сильное течение, ветер, волны, пороги, завалы, мели и т.д. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.

Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

V. Основы велотуризма.

5.1. Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении велосипедного похода (3 часа). Краткие сведения из истории велосипедного туризма.

Значение туристических походов и путешествий, особенности велосипедного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития. Обеспечение безопасности в велопоходе, основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

5.2. Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления (3 часа).

Характеристика естественных препятствий в велопоходе: характер покрытия или грунта проезжей части; бездорожье – протяженные участки песков и заболоченной местности, глубокие колеи, песчаные участки, заросшие тропы и просеки, водные препятствия, доступные для преодоления их на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий и меры

безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>1 полугодие (15 недель)</i>				
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	1	-
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	1	1	-
1.4	День туриста 27 сентября.	9	1	8
Итого:		12	4	8
<i>2. Основы пешеходного туризма</i>				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
2.2	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	6	4	2
2.3	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	5	2	3
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая помощь в походе.	3	1	2
2.5	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.6	Личное, групповое снаряжение.	2	1	1
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1
2.8	Техника и тактика в туристском походе. Спортивная подготовка туриста. Узлы	3	3	-
2.9	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	1	-
2.10	Правила поведения туриста в природе.	1	1	-
Итого:		26	16	10
<i>2 полугодие (17 недель)</i>				
<i>3. Основы лыжного туризма.</i>				
3.1	Особенности лыжных туристских походов.	1	1	-
3.2	Техника, тактика лыжного похода. Физическая подготовка туриста-лыжника.	1	1	-
3.3	Техника преодоления естественных препятствий.	1	-	1
3.4	Топография, ориентирование на местности.	1	1	-
3.5	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	1	-	1
3.6	Общественное и личное снаряжение.	1	1	-
3.7	Привалы в полевых условиях. Костры.	1	1	-
3.8	Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь пострадавшему.	1	1	-
3.9	Организация и подготовка лыжного похода.	1	1	-
3.10	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.11	Спортивная подготовка туриста. Узлы.	1	1	-

3.12	Туристские путешествия, слеты и соревнования.	1	1	-
Итого:		12	10	2
IV. Основы водного туризма				
4.1	Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода.	5	1	4
4.2	Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления.	4	-	4
Итого:		9	1	8
V. Основы велотуризма				
5.1	Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении вело походов.	3	1	2
5.2	Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления.	2	-	2
Итого:		5	1	4
Всего:		64	32	32

Календарный учебный график второго года обучения.

№ п./п.	Наименование темы	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.1	Вводное занятие.	1	1								
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	1								
1.3.	Подготовка ко Дню туриста	1	1								
1.4.	День туриста 27 сентября	9	9								
2.1.	История развития туризма. Туристические путешествия	1		1							
2.2.	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка	6		6							
2.3.	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности	5			5						
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	3			3						
2.5	Питание в туристском походе.	2				2					
2.6	Личное, групповое снаряжение	2				2					
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2				2					
2.8	Техника и тактика в туристском походе. Спортивная подготовка туриста. Узлы	3					3				
2.9	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения.	1					1				
2.10	Правила поведения туриста в природе	1							1		
3.1	Особенности лыжных туристских	1					1				

	походов.										
3.2	Техника и тактика лыжного похода. Физическая подготовка туриста-лыжника.	1					1				
3.3	Техника преодоления естественных препятствий.	1							1		
3.4	Топография, ориентирование на местности.	1							1		
3.5	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	1							1		
3.6	Общественное и личное снаряжение.	1						1			
3.7	Привалы в полевых условиях. Костры.	1						1			
3.8	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1						1			
3.9	Организация и подготовка лыжного похода.	1						1			
3.10	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1						1			
3.11	Спортивная подготовка туриста. Узлы.	1							1		
3.12	Туристские путешествия, слёты и соревнования.	1							1		
4.1	Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода.	5								5	
4.2	Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления.	4									4
5.1	Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении вело походов.	3								3	
5.2	Естественные препятствия в вело походе, техника их преодоления	2									2
Итоговое занятие											1
Всего часов на месяц:			12	7	8	6	6	5	6	8	7

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие (1 час). Программа занятий, цели, задачи и содержание работы на год. План и режим занятий.

1.1. Подведение итогов летних походов, оформление отчетов (1 час).

Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, составление отчета, подготовка фотовыставки.

1.2. Подготовка ко Дню туриста (1 час). Определение цели, распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы, графика движения.

Составление сметы похода. Подготовка снаряжения.

1.3. День туриста 27 сентября (9 часов). Поход выходного дня. Организация бивака. Соревнования по прохождению азимутального маршрута, полосы препятствий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы пешеходного туризма.

2.1. История развития туризма. Туристические путешествия (1 час).

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Федерация туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

2.2. Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка (6 часов).

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: физико-географическое положение и границы района, области. История заселения и освоения края. История образования Архангельской области. История города Новодвинск. Населенные пункты, расположенные на территории (происхождение названий, легенды, предания и сказания о них). История своего населенного пункта. История и причины возникновения народных промыслов края. Краеведческая и экскурсионная работа в походе. Проведение краеведческих наблюдений, ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор краеведческих материалов.

Практические занятия. Работа с картой области, района определение по карте географического положения, крайних точек и границ района. Определение по карте расстояний от своего населенного пункта до районного и областного центра. Изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов. «Путешествия» по карте. Описание рельефа территории, климата Архангельской области.

2.3. Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности (5 часов). Повторение материала, пройденного в первый год занятий. Виды топографических карт, используемых туристами, их характеристика. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт. Сведения о карте масштабы (численный, линейный, натуральный), рамки, зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Топографический диктант. Чтение карты, упражнения по определению масштаба. Преобразование масштаба в натуральный. Чтение карты по маршрутам, измерение азимутов различных направлений на карте. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение отрезков по азимуту. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.4. Медицинская подготовка туриста. Первая помощь в походе (3 часа). Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Личная гигиена туриста. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Самоконтроль в путешествии, предупреждение заболеваний. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Сбор, правильное хранение, использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждение отравлений. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Практические занятия. Определение видов растений по справочникам и определителям, гербарии. Комплектование медицинской аптечки, тренировка в оказании первой медицинской помощи. Определение лекарственных растений в природе, их применение. Определение ядовитых грибов и растений. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

2.5. Питание в туристском походе (2 часа). Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Упаковка и хранение, транспортировка продуктов. Составление походного меню. Пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей: плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части), правильное использование грибов и частей плодово-ягодных и других диких растений. Ядовитые и несъедобные грибы и растения, правила их определения.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

2.6. Личное, групповое снаряжение (2 часа). Групповое и личное снаряжение туристов. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка снаряжения к путешествию. Самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды, костровое оборудование, колышки и стойки к палатке и т.д.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Правила укладки рюкзака, проверка снаряжения перед походом. Изготовление самодельного снаряжения, комплектование ремонтного набора.

2.7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 часа).

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Выбор места для привала, ночлега, устройство бивака. Типы костров и их значение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Снятие лагеря,

тушение костра и восстановление мест кострищ. Уборка места привала, ночлега. Правила "захоронения" бытовых отходов.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Устройство кострища. Сбор, заготовка топлива для костра и разведение костра. Уборка бивака.

2.8. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы (3 часа). Физические и моральные качества, необходимые туристу – пешеходу. Волевая подготовка туриста. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, болоту. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Техника вязания узлов. Преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины. Наведение переправы по бревну с перилами, без перил. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы. Броды через равнинные реки, выбор места брода, и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение группой по маршруту, обозначение на картах точек стояния. Движение по маркированным маршрутам, прохождение азимутального маршрута. Вязка туристских узлов. Преодоление реки шириной до 10 метров с использованием переправы по бревну с само страховкой, с перилами. Работа с веревками. Работа с карабинами. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в

спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные, подвижные игры.

2.9. Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения (1 час).

Инструкция по организации и проведению туристских занятий, походов, экскурсий и экспедиций школьников на территории РФ. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики действий при аварийной ситуации.

2.10. Правила поведения туриста в природе (1 час). Правила выполнения эколого-туристских правил поведения в окружающей среде, при пользовании водоисточниками, при сборе грибов и частей диких растений. При выборе места для устройства туристского бивака, выборе места для кострища, при обращении с огнем, выборе и сборе, заготовке топлива для костра, "захоронении" бытовых отходов, обращении с дикими животными.

Практические занятия. Составление "Памятки для туриста".

2.11. Туристские путешествия, слеты и соревнования (1 час). Организация, проводящая мероприятие, состав оргкомитета, его функции, план работы. Разработка условий проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практические занятия. Участие в разработке положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в районном туристском слете, школьных соревнованиях.

3. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжных туристских походов (1 час). Особенности зимнего похода: климатические условия, непродолжительность зимнего светового дня, различное состояние снежного покрова, способы передвижения, снаряжение и т.д.

3.2. Техника, тактика лыжного похода. Физическая подготовка туриста-лыжника. (1 час). Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Запасные участки маршрутов. Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Техника и тактика движения лыжника-туриста: особенности различных видов лыжных ходов; подъемы и спуски на лыжах с рюкзаком. Движение по крутым склонам использование веревки. Типы веревок и их основные характеристики. Меры по сохранению веревки. Проверка качества. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности. Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности. Отработка тактики хождения на лыжах.

3.3. Техника преодоления естественных препятствий (1 час).

Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Движение по крутым заснеженным склонам. Способы спуска и подъема, действия при падении, способы самозадержания и страховки.

3.4.Топография и ориентирование на местности (1 час). Значение навыков ориентирования для туриста. Карта и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Азимут. Спортивное ориентирование, карта спортивного ориентирования.

Практические занятия. Определение расстояния на местности приборами и на глаз. Ориентирование на местности с помощью карт и местных признаков, определение точки стояния. Движение по азимуту, определение азимута на предмет. Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Мини-соревнования по спортивному ориентированию на местности.

3.5.Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе (2часа). Климат и погода своей местности. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Дневник наблюдений за погодой.

Практические занятия. Изготовление самодельных метеорологических приборов. Вычерчивание дневника погоды и его заполнение. Экскурсия «Как предсказать погоду». Определение погоды по местным признакам.

3.6. Общественное и личное снаряжение (1 час). Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Одежда и обувь туриста-лыжника. Виды рюкзаков и палаток. Состав ремонтного набора. Сушка, ремонт снаряжения во время лыжного путешествия.

Практические занятия. Составление списка группового и личного снаряжения. Установка палатки, устройство бивака. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление самодельного снаряжения бахил, масок, кострового оборудования.

3.7.Привалы в полевых условиях. Костры (1 час). Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Особенности зимнего бивака, кострище. Установка палатки и виды палаток. Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнем походе. Различные типы костров, устройство кострища. Способы определения сухостоя зимой, сбор топлива.

Практические занятия. Комплектование специального снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление кострового оборудования. Определение сухостоя и его заготовка для костра. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре.

3.8. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (1 час). Оказание первой медицинской помощи в зимнем походе (обморожение, простудные заболевания). Гигиенические требования в походе, Требования к обуви, одежде.

Практические занятия. Отработка приемов самоконтроля. Комплектование походной аптечки, отработка навыков оказания первой медицинской помощи, изготовления носилок для переноски пострадавшего из подручных средств.

3.9.Организация и подготовка лыжного похода (1 час). Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана лыжного похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.10.Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе (1час). Безопасность – основное и важнейшее требование к проведению похода, обеспечение безопасности в походе Основные причины возникновения опасности в лыжном путешествии. Инструктаж по технике безопасности в лыжном походе.

3.11. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Типы веревок и их основные характеристики. Меры по сохранению веревки. Проверка качества. Техника вязания узлов. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности. Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности. Отработка тактики хождения на лыжах. Вязка узлов: «прямой», «ткацкий», «брамшкотовый», «проводник», «булинь», «удавка», «схватывающий». Грудная обвязка, карабины и зажимы.

3.12. Туристские путешествия, слеты и соревнования (1 час). Организация, проводящая мероприятие, состав оргкомитета, его функции, план работы. Разработка условий проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практические занятия. Участие в разработке положения и условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в районном туристском слете, соревнованиях.

IV. Основы водного туризма.

4.1. Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода (6 часов). История водного туризма. Основные водные судна, их особенности. Категорирование водных походов. Значение туристических походов и путешествий, особенности водного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития. Обеспечение безопасности в водном походе выходного дня, основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

4.2. Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления (6 часов). Характеристика естественных препятствий в водном походе: сильное течение, ветер, волны, пороги, завалы, мели и т.д. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

V. Основы велотуризма.

5.1. Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении велосипедного похода (3 часа). История велосипедного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности велосипедного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития. Обеспечение безопасности в велопоходе, основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

5.2. Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления (3 часа). Характеристика естественных препятствий в велопоходе: характер покрытия или грунта проезжей части; бездорожье – протяженные участки песков и заболоченной местности, глубокие колеи, песчаные участки, заросшие тропы и просеки, водные препятствия, доступные для преодоления их на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>1 полугодие (15 недель)</i>				
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	1	-
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	1	1	1
1.4	День туриста 27 сентября. Поход с ночёвкой.	9	1	8
Итого:		12	4	8
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
2.2	Мой край на карте Родины Краеведческая подготовка.	6	2	4
2.3	Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	6	3	3
2.4	Медицинская подготовка туриста.	2	1	1
2.5	Снаряжение.	1	1	-
2.6	Питание.	2	1	1
2.7	Привалы, ночлеги, биваки.	2	1	1
2.8	Техника и тактика пешеходного туризма,	4	4	-

	спортивная подготовка туриста. Узлы.			
2.9	Экологические проблемы, охрана окружающей среды.	1	1	-
2.10	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
Итого:		26	16	10
2 полугодие (17 недель)				
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Правила организации самостоятельных туристских путешествий. Оставление маршрутной книги. Регистрация в МЧС.	1	1	-
3.2	Наблюдение за погодой в походе.	1	-	1
3.3	Снаряжение.	1	1	-
3.4	Питание.	1	1	-
3.5	Привалы и ночлеги. Организация туристского быта.	1	1	-
3.6	Топография и ориентирование.	1	1	-
3.7	Тактика лыжного похода. Лыжная техника.	1	-	1
3.8	Естественные препятствия и техника их преодоления.	1	1	-
3.9	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.10	Подготовка к походу.	1	1	-
3.11	Доврачебная медицинская помощь в походе.	1	1	-
3.12	Правила туристских соревнований.	1	1	-
Итого:		12	10	2
IV. Основы водного туризма				
4.1	Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода.	5	1	4
4.2	Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления.	4	-	4
Итого:		9	1	8
V. Основы велотуризма				
5.1	Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении вело походов.	3	1	2
5.2	Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления.	2	-	2
Итого:		5	1	4
Всего:		64	32	32

Календарный учебный график второго года обучения.

№ п./п.	Наименование темы	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.1	Вводное занятие.	1	1								
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	1								
1.3.	Подготовка ко Дню туриста	1	1								
1.4.	День туриста 27 сентября	9	9								
2.1.	История развития туризма. Туристические путешествия	1		1							
2.2.	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка	6		6							
2.3.	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности	6			5						
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	2			3						
2.5	Личное, групповое снаряжение	1				2					
2.6	Питание в туристском походе	2				2					
2.7	Привалы, ночлеги, биваки.	2				2					
2.8	Техника и тактика в туристском походе. Спортивная подготовка туриста. Узлы	4							4		
2.9	Экологические проблемы, охрана окружающей среды.	1								1	
2.10	Техника безопасности при проведении похода.	1								1	
3.1	Правила организации самостоятельных туристских путешествий. Составление маршрутной книги. Регистрация в МЧС.	1						1			
3.2	Наблюдение за погодой в походе	1						1			
3.3	Снаряжение	1						1			
3.4	Питание	1						1			
3.5	Привалы и ночлеги. Организация туристского быта.	1						1			
3.6	Топография и ориентирование.	1						1			
3.7	Тактика лыжного похода. Лыжная техника.	1					1				
3.8	Естественные препятствия и техника их преодоления.	1					1				
3.9	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	1					1				
3.10	Подготовка к походу.	1					1				
3.11	Первая помощь в походе.	1					1				
3.12	Правила туристских соревнований.	1					1				
4.1	Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода.	5								5	

4.2	Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления.	4								4
5.1	Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении вело походов.	3							1	2
5.2	Естественные препятствия в вело походе, техника их преодоления	2								2
Итоговое занятие										1
Всего часов на месяц:			12	7	8	6	6	6	4	8

Содержание программы третьего года обучения.

1.1. Вводное занятие (1 час). Деловая игра «Наши проекты» на учебный год, цели, задачи и содержание работы кружка. Инструктаж по технике безопасности при проведении туристских занятий.

1.2. Подведение итогов летних походов (1 час). Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ. Оформление отчетов.

1.3. Подготовка к однодневному походу ко Дню туриста (1 час).

Определение цели и района похода, комплектование группы, распределение обязанностей.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

1.4. День туриста 27 сентября (9 часов). Однодневный поход. Движение группы по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Организация бивака. Проведение туристской эстафеты. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2. Основы пешеходного туризма.

2.1. История развития туризма. Туристические путешествия (1 час).

Современная организация туризма в стране. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии туризма в нашей стране. Роль туристских походов и путешествий в формировании характера человека. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Самодеятельный

туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью.

2.2. Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка (6 часов).

Географическое положение, природные условия и ресурсы, население, хозяйство Архангельской области. Историческое и революционное прошлое, знатные люди края. Люди архангельской земли: руководители района, работники промышленности, труженики сельского хозяйства, краеведы. Писатели, художники, архитекторы, деятели науки и просвещения, жизнь и творчество которых, связаны с Архангельской областью. Мастера декоративно-прикладного искусства. Исторические и культурные памятники района, области. Символика Архангельской области (герб). Административное деление. Органы местного самоуправления. Руководители местного самоуправления. Туристские возможности, туристские маршруты края. Памятные места, экскурсионные объекты, охраняемые территории: памятники природы. Туризм и охрана природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походе.

Практические занятия. Работа с краеведческой литературой. Работа с картой области, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины "Знаешь ли ты свой край?" Проведение краеведческих наблюдений, ведение путевых записей, сбор краеведческих материалов.

Оформление альбома: «Герои и известные люди, прославившие Архангельскую область».

2.3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе, на местности (6 часов).

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Километровая сетка, копирование карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности. Способы и приемы ориентирования в различных условиях. Прокладка и описание маршрута. От чего зависит точность движения по азимутам. Описание пути

движения как средство ориентирования. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Характер соревнований по ориентированию, их содержание правила проведения, определение победителей в личном и командном зачёте. Элементы ориентирования на местности, включаемые в программу туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут": открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния, поиск объекта по заданному азимуту, определение азимута на заданный ориентир. Этапы ориентирования по легенде.

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Упражнения в переносе знаков КП и ниток обозначенных маршрутов с эталона на рабочую карту на точность и быстроту. Ориентирование на местности с помощью карт. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Соревнования по спортивному ориентированию на местности. Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

2.4. Медицинская подготовка туриста (2 часа). Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, порезах, ссадинах, переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Меры предупреждения травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля освоение приемов самоконтроля. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи перевязка ран, наложение жгута, шин. Изготовление транспортировочных средств, транспортировка пострадавшего.

2.5. Снаряжение (1 час). Личное снаряжение, одежда и обувь туриста для многодневных походов, усовершенствование туристского снаряжения. Как готовить личное снаряжение к походу. Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака

(подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Типы палаток; как подготовить палатку к походу, упаковка и переноска палаток. Хозяйственное оборудование для кухни.

Практические занятия. Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление чехлов для топора, пилы. Подготовка снаряжения к походу.

2.6. Питание (2 часа). Перечень наиболее часто применяемых в туристических походах продуктов и блюд. Расчет калорийности дневного рациона. Составление меню, расчет потребности продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Технология приготовления походных блюд. Меры безопасности приготовления пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню для похода I степени сложности.

2.7. Привалы, ночлеги, биваки (2 часа). Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Организация бивачных работ, выполнение бивачных работ. Типовая планировка бивака, элементы комфорта на туристическом биваке. Место для установки палаток. Место для костра. Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

2.8. Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста. Узлы (4 часа). Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Преодоление брода. Страхование во время брода. Переправы через реки. 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. Основные узлы и грудная обвязка назначение, свойства применение. Тактика подъема и спуска в разных условиях.

Практические занятия. Наведения переправ. Отработка техники движения, преодоление препятствий: переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, по веревке с перилами, навесной переправы. Работа с веревками, с карабинами. Вязка узлов: «рифовый», «грейпвейн», «проводник», «заячьи ушки», «узел Бахмана», «штык», «карабинная удавка». Подвижные, спортивные игры в спортивном зале и на воздухе.

2.9. Экологические проблемы и охрана окружающей среды (1 час).

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении туристско-спортивных массовых мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Экологическая культура туриста.

Практические занятия. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

2.10. Техника безопасности при проведении похода (1 час). Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Инструктаж по технике безопасности при проведении похода.

3. Основы лыжного туризма.

3.1. Правила организации самостоятельных туристских путешествий. Составление маршрутной книги. Регистрация в МЧС (1 час). Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Руководящие документы и инструкции. Категории лыжных путешествий, их протяженность, естественные препятствия. Путевые документы и их оформление. Утверждение маршрута. Обязанности руководителя и участников.

3.2. Наблюдение за погодой в походе (1 час). Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Метеорологические наблюдения, характеристика сложных метеорологических условий. Наблюдение за облачностью и ветром. Признаки устойчивой, ясной погоды и ее приметы.

Признаки резкого ухудшения погоды. Прогноз погоды по народным приметам.

3.3. Снаряжение (1час). Общественное и личное снаряжение с учетом его использования в лесной и безлесной зоне, при организации ночлегов в палатке с печкой и без печки, а также без палатки. Новые виды снаряжения, использование снаряжения из современных материалов. Требования к снаряжению: палатка - малый вес, прочность, удобство размещения, быстрота и надежность установки на сильном ветру. Спальный мешок групповой, составной, меры против отсыревания. Личная одежда и обувь - защита от сильного мороза, ветра и сырого снега при длительном нахождении вне палатки, сменная обувь для использования на биваке. Эстетические требования к снаряжению. Снаряжение для обеспечения безопасности. Требования к лыжам: надежность и универсальность. Крепления, использование обуви с бахилами. Костровое имущество.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу.

3.4. Питание (1час). Значение правильной организации питания. Требования к режиму питания и распределению суточного рациона. Соотношение белков, жиров и углеводов. Роль витаминов. Примерный набор и дневная норма расходов продуктов. Методика расчета продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и сохранение.

Практические занятия. Составление меню для похода I степени сложности, расчет продуктов для путешествия.

3.5. Привалы и ночлеги. Организация туристского быта (1час).

Организация ночлегов зимой. Использование разборной печки. Заготовка дров. Ночные дежурства. Виды примусов и газовых горелок, правила работы с ними. Изготовление простейших укрытий из снега: пещера, траншея. Использование костров для обогрева при организации ночлега.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костров типа «шатер», «колодец», «нодья». Добыча огня без спичек.

3.6. Топография и ориентирование (1 час). Приемы и способы ориентирования. Ориентирование в условиях ограниченной видимости по характерным формам рельефа, линейным ориентирам, с учетом господствующих ветров, заструг и др. Условные знаки.

Практические занятия. Чтение карты, описание маршрута по карте. Работа с картой на местности, задания и упражнения по карте. Тестирование. Топографический диктант, соревнования по спортивному ориентированию на местности. Движение группой по маршруту, обозначение на картах точек стояния, по маркированным маршрутам, прохождению азимутального маршрута.

3.7. Тактика лыжного похода. Лыжная техника (1 час). Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их преимущества и недостатки. Корректирование маршрута, графики движения в зависимости от условий местности, характера снежного покрова и погоды, состояния участников. Движение в условиях ограниченной видимости, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Действия участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может оказаться в пургу один. Действие участника с целью отыскания группы по своим следам, сигналы группы и др. Аварийная сигнализация.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Совершенствование лыжной техники: подъемы, спуски, повороты, торможения. Действия при падении, меры предосторожности и страховки.

3.8. Естественные препятствия и техника их преодоления (1 час).

Техника преодоления естественных препятствий в зимнем походе. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Техника преодоления препятствий: глубокий, рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Страховка и само страховка.

3.9.Обеспечение безопасности в лыжном походе (1час). Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности в лыжном походе. Анализ травматизма и несчастных случаев в лыжных походах. Меры против обморожений и переохлаждения.

3.10.Подготовка к походу (1 час). Ознакомление с районом похода, обоснование выбора маршрута, определение цели. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Комплектование группы и распределение обязанностей, составление сметы похода. Требования к руководителю и участникам похода. Подбор и уточнение картографического материала. Оформление заявочных и маршрутных документов. Защита маршрута в МКК. Сообщение в КСС о походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подбор и уточнение картографического материала. Подготовка снаряжения. Проверка готовности группы перед выходом на маршрут.

3.11.Доврачебная медицинская помощь в походе (1час). Характерные травмы и заболевания в продолжительных лыжных походах, их профилактика и лечение. Оказание первой помощи провалившемуся в воду. Медицинская аптечка.

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки (тестовые задания). Искусственное дыхание. Наложение шин. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния.

3.12.Правила туристских соревнований (1час). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.

IV. Основы водного туризма.

4.1. Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водного похода (6 часов). История водного туризма. Основные водные судна, их особенности. Категорирование водных походов. Значение туристических походов и путешествий, особенности водного туризма, его проблемы и

перспективы дальнейшего развития. Обеспечение безопасности в водном походе выходного дня, основная обязанность участников и руководителя.

Причины травм.

4.2. Естественные препятствия в водном походе, техника их преодоления (6 часов).

Характеристика естественных препятствий в водном походе: сильное течение, ветер, волны, пороги, завалы, мели и т.д. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.

Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

V. Основы велотуризма.

5.1. Особенности велотуризма. Техника безопасности при проведении велосипедного похода (3 часа).

История велосипедного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности велосипедного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития. Обеспечение безопасности в велопоходе, основная обязанность участников и руководителя.

Причины травм.

5.2. Естественные препятствия в велопоходе, техника их преодоления (3 часа).

Характеристика естественных препятствий в велопоходе: характер покрытия или грунта проезжей части; бездорожье – протяженные участки песков и заболоченной местности, глубокие колеи, песчаные участки, заросшие тропы и просеки, водные препятствия, доступные для преодоления их на велосипеде. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

чебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «ACTIVE» по спортивно-оздоровительному направлению предполагает наличие необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного, а также обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины,

страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристическое снаряжение.

Оборудование	Количество
Рюкзак туристский	15
Спальный мешок	15
Палатки туристские	5
Коврик туристский	15
Компас	10
Медицинская аптечка	2
Веревка основная (40 м)	3
Веревка вспомогательная (40 м.)	3
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	3
Лыжи	15
Палки лыжные	15
Лыжные ботинки	15
Секундомер	3

Методические рекомендации по реализации Программы

Во время теоретических занятий используются:

- различная литература;
- компьютерные обучающие и развивающие;
- комплект обучающих таблиц-плакатов.

Во время практических занятий используются:

- различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;
- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;
- медицинские приборы (бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.)

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся: -

- тесты;
- компьютерное тестирование;
- походы – проведение туристических походов различной направленности и категории сложности;

-соревнования

Работа с родителями

Залогом успешной работы объединения является сотрудничество с родителями, которые являются субъектами образовательного процесса. Сотрудничество с семьей в рамках реализации программы «Туризм» осуществляется в двух направлениях.

1) Вовлечение семьи в образовательный процесс:

- совместные мероприятия родителей, детей, педагогов в подготовке и проведении туристических слётов, походов, поездок, экскурсий;
- день открытых дверей (посещение занятий);
- привлечение родителей к организации праздников, итоговых занятий; праздников.

2) Повышение психолого-педагогической культуры родителей:

- родительские собрания, беседы с родителями;
- лекции и лектории для родителей.

Условия реализации программы.

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение: Программу может реализовывать педагог, имеющий высшее педагогическое образование или среднее профессиональное педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности, владеющий специальными знаниями, умениями и навыками и, возможно, образованием по профилю программы.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: родителями и родственниками воспитанников.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические

указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;

- дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;

- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы;

- литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;

- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

Для реализации программы «Туризм» туристический кружок «ACTIVE» располагает следующей материально-технической базой:

1. Спортивный зал.
2. Туристическое снаряжение и оборудование.
3. Фотоаппарат.
4. Видеокамера.

Санитарно - гигиенические условия

Воздушно - тепловой режим в помещении спортзала:

- температура воздуха в комнате 18 - 20 С;
- относительная влажность воздуха 30 - 70 %;

Световой режим: мощность искусственного освещения 150 люкс.

Условия безопасности жизнедеятельности

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог знакомит воспитанников в соответствии с инструкциями.

Информационное обеспечение Программы.

Нормативно-правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.12 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ «О Федеральном Законе «Об образовании в РФ» от 1 апреля 2013 г № ИР-170/17
3. Международная конвенция о правах ребенка.
4. О национальной доктрине образования до 2025 г. Постановление от 4.10.2000.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму МО РФ от 11.12.2006.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28
9. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений /Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000
10. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»
11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МОУ ДО «Детско-юношеский центр», Приказ № 16-од от 1 апреля 2016 г
12. Положение о режиме занятий обучающихся МОУ ДО "ДЮОЦ", от 17.04.2020 г.
13. Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ, от 03.12.2020 г.

Литература для учителя и учащихся.

- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
- А.В. Смердов. Вохмяки. п. Вохма Костромской области 2006 год. 68с.
- Рекомендательный библиографический указатель. Люди земли вохомской. п. Вохма Костромской области 2004 год. Часть 1. 50с. Часть 2. 63с.
- Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.
- А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.
- К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
- А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
- Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
- М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
- Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
- Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.
- Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с
- Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 1
- Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
- Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
- Веселов В.Р. История Костромского края 20век. Кострома. 1997год. 231с.

- И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с.
- Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
- Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
- Клименко А.И. Карта и компас -мои друзья. М., Детская литература, 1975.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
- Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Энциклопедия туриста. М., 1993

МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета

Уважаемые воспитанники, просим вас ответить на следующие вопросы, что не займет много времени. Ваши ответы помогут нам совершенствовать деятельность творческого объединения.

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- да
- трудно сказать (и да и нет)
- нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения? _____

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? _____

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен,

1 - трудно сказать,

0 - не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне туристические навыки;
- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения.

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем объединении.

БЛАГОДАРИМ ВАС!

МЕТОДИКА «КОПИЛКА»

Цель: определение уровня усвоения знаний после изучения определенной темы.

Участники: учащиеся объединения.

Ход проведения:

1. Вступительное слово педагога

Педагог рассказывает суть задания: на карточках, которые представляют собой монеты с обратной стороны написать ключевые слова, которые обучающиеся запомнили при изучении темы. Наиболее интересные факты.

2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению монет.

3. Итог занятия.

4. Педагогический анализ проведенного мероприятия.

Ознакомление с ответами учащихся, систематизация и анализ, внесение корректив в деятельность.

Дневник юного туриста (образец)



ДНЕВНИК ТУРИСТА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
первого года обучения

ЦДОТЭ г. Дубна

Некоторые данные о себе

1. Рост _____ см
 Вес _____ кг
 2. Группа крови _____
 3. Длина твоего среднего шага _____ см
 4. Размер одежды _____
 Обuvi _____

Показатели физической подготовленности

Челночный бег 3×10м (сек)	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Подтягивание из виса (бол-во раз)	
	Сек	Мин	Сек	Мин	Сек	Мин	Сек	Мин

Выбери и запиши закаливающие процедуры



Законы юных туристов



- В походе только один командир. Слово его - железный закон. Дисциплина - главное в походе.
- Нельзя самовольно отклоняться от маршрута.
- Будь готов прийти на помощь товарищу.
- Не ной, не жалуйся на трудности; поддерживай "боевой дух", хорошее настроение.
- Береги природу, и она добром отплатит тебе. Правило: «После нас - чище, чем до нас»
- Каким бы маленьким ни был оставшийся кусочек хлеба - в походе его делят на всех.
- Дорогу осилит идущий.
- Всегда и всюду буду помнить, что я состою в команде и никогда не сделаю ничего, что может подвести команду.



Команда "Друзья"

Наша команда называется «ДРУЗЬЯ»
Наш девиз: «Возьми в дорогу друга»

Правила поведения на природе

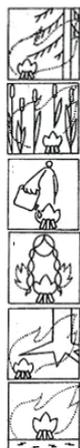
добавь необходимые слова

1. Никогда нельзя пробовать _____, они могут быть ядовитыми.
2. Нельзя _____, так как можно нарушить нормальную жизнь обитателей леса.
3. Нельзя рвать _____, зная, что никогда не поставишь их в вазу (вель домой еще не скоро).
4. Нельзя ходить с непокрытой _____ на солнце, может случиться солнечный удар.
5. Нельзя _____, если водоём незнаком - там могут быть вороны и глубокие места, обрывы, стекла, камни и коряги на дне.
6. Нельзя пить _____ из открытого водоёма.
7. Нельзя _____ кустарники, маленькие деревья, ветки.
8. Чтобы не заблудиться в лесу - нужно иметь с собой _____




Туристский костёр

Правила безопасности



Нельзя разводить костры вблизи стволов и на корнях деревьев.

Нельзя разводить костры под низкими кронами деревьев

Нельзя разводить костры на торфянике

Нельзя разводить костры в зарослях сухой травы, камыша

Нельзя работать возле огня с распушенными волосами

Нельзя добавлять в огонь бензин и другие легковоспламеняющиеся жидкости

Соедини линией картинку и правило безопасности

Типы туристских костров



Отметь костёр, который ты умеешь делать



Защити какие правила нарушили туристы

Дом туриста – палатка

Конструкция палатки на дугах




Защити, как называются части палатки, обозначенные цифрами

1 - _____ 5 - _____
 2 - _____ 6 - _____
 3 - _____
 4 - _____

Слова для справки: дуга, дно, вход, тент, талпур, сетка, оттяжки, колышки, молния

Одежда туриста

Составь список одежды, которую ты наденешь и возьмешь с собой в поход.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



Помоги ребятам. Зачеркни то, что не нужно брать с собой в туристский поход.

Снаряжение туриста

Запиши перечень снаряжения, необходимого в походе.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Обведи общественное снаряжение, нужное в походе.

Рюкзак

Внимательно рассмотри походный рюкзак опытного туриста



Нарисуй свой походный рюкзак, подпиши его части



10

Найди и соедини линией названия туристского снаряжения



11

Первая помощь в походе



Рассмотри внимательно картинки. Запиши, что должно быть в походной аптечке

12

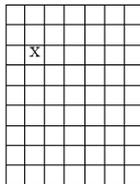
Твой помощник – карта и компас



Подпиши основные и промежуточные стороны горизонта

Какая цифра получится из лентцы:

- Крестиком обозначено начало
- 1 клетка на СВ
 - 1 клетка на В
 - 1 клетка на ЮВ
 - 1 клетка на Ю
 - 3 клетки на ЮЗ
 - 1 клетка на Ю
 - 3 клетки на В



Придумай свою загадку-цифру.

Подпиши условные знаки топографических карт:



13

Вопросы для юного туриста

Выбери правильный ответ



- Как правильно пишется:
 - Рюкзак
 - Рюэзак
 - в Рюкзак
 - Рюкзак
- Северо-запад – это:
 - Норд-ост
 - Норд-вест
 - Зюйд-ост
 - Зюйд-вест
- Сколько магнитных полюсов у Земли?
 - Один
 - Два
 - Три
 - Четыре
- Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает на:
 - на север
 - юг
 - запад
- Любимая сумка туриста называется:
 - Портфель
 - Портмоне
 - Чемодан
 - Рюкзак
- Любимое мероприятие туриста называется:
 - Дневка
 - Обнос
 - Дождь
 - Марш-бросок
- Как называют тех, кто сидит в одной байдарке?
 - Экспедиэ
 - Путешники
 - Сотрудники
 - Сочастники
- Что нельзя делать при обморожении?
 - накладывать на обмороженные участки кожи повязку;
 - растирать обмороженный участок тела;
 - давать пострадавшему горячее питье.

14

Загадки

На привале нам помог,
Суп сварил, картошку спёк.
Для похода он хорош,
Да с собою не возьмёшь.

Ответ: _____

Чистый-чистый, драмь-драмь
От души его бока,
Он поил нас летним чаем
У лесного костерка.

Ответ: _____

Кто идёт в края иные
Вдохнуть запахи лесные,
С рюкзаком за спиной
Лесною раннею тропой?

Ответ: _____



Под стеклом сижу,
На север и на юг гляжу.
Со мной пойдёшь,
Дорогу правильно найдёшь.

Ответ: _____

В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут.

Ответ: _____

Сиду верхом не на коне,
А у туриста на спине.

Ответ: _____

В походе я согрелю вас,
Я одеяло и матрас.

Ответ: _____

15

Мой первый поход

Туристский поход - это:

- прекрасная возможность провести свободное время с друзьями на природе;
- увидеть, открыть для себя новый мир, новых людей, чудеса природы;
- испытать себя, узнать свои сильные и слабые стороны, физически окрепнуть.

Туристский поход это – увлекательное дело, но не для слабых. А поэтому к первому походу надо хорошо подготовиться, чтобы он наполнился на всю жизнь.

Памятка (для самостоятельной проверки готовности к первому походу)

I. Что узнал, готовясь к походу?

За полный ответ на каждый вопрос – 3 балла; частичный ответ – 2 балла. Максимальное количество баллов – 12.

Вопросы	Ответы	Баллы
1. Район, маршрут похода (напиши начальную и конечную пункты похода, область, район)		

16

2. Законы юных туристов (на выбор напиши два закона)

3. Какое тур. снаряжение должна иметь группа (напиши названия 5 предметов)

4. Достопримечательности района похода (напиши 1 – 2. исторические, природные, культурные)

5. Особенности природы района путешествия (географ. положение, реки, растительность, животный мир на выбор)

17

II. Что из личного туристского снаряжения имеешь?

Каждый правильно названный предмет – 1 балл. Максимальное количество баллов – 15.

Вопрос – рисунок	Ответ – название предметов	Баллы

18

