

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №6
Камышловского городского округа

Утверждена и введена в действие
приказом от «01» сентября 2013 г.
№ 100

**Дополнительная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма и краеведения»**

Разработчик:
Гладких Елена Ивановна
учитель географии
высшей квалификационной
категории

г.Камышлов, 2013 год

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа туризма и краеведения» является модифицированной и разработана на основе примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2006 г.; Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

При разработке учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

- Устав образовательного учреждения;

- Образовательная программа образовательного учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них обучающиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в обществе, как в обычных условиях, так и в условиях походной и соревновательной деятельности, где также необходимы смелость, решительность, умение быстро принимать решения и нести за них ответственность.

Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой родины, на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся, социализацию подростков.

Цели программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития, приобретение навыков самостоятельной деятельности через туристскую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам туристской техники;
- получение учащимися основных навыков краеведческой работы;
- обучение основам личной и общественной безопасности в новых, необычных условиях.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие эмоционально - волевой сферы.

Воспитывающие:

- воспитание осознанной потребности в разумном досуге, через занятия туризмом и краеведением;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание целеустремлённости, упорства в достижении цели;
- создание условий для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива;

- популяризация и пропаганда среди учащихся здорового и безопасного образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы: от 11 до 16 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы – 3 года.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем городе, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Учебный план и программы второго и третьего годов обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в городских соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию, совместных походах с городским объединением дополнительного образования «Гренада», участие в летней полевой школе юных краеведов «Росинка» в рамках ежегодного областного фестиваля «Исследователи земли».

В конце каждого года обучения проводится зачетный поход, и обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в образовательном учреждении.

Состав туристского объединения. Состав объединения первого года обучения - учащиеся V-VI классов (возраст 11-13 лет), второго, третьего годов обучения – учащиеся VII–IX классов. Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15 человек в первый год обучения, до 12-15 человек в последующие годы. При наборе обучающихся первого года обучения комплектация группы происходит с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей (законных представителей) заявление о зачислении детей.

В самом начале работы объединения проводится инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и делается об этом запись в журнале учета работы объединения.

Режим и организация работы туристского объединения. Программа обучения рассчитана на 105 учебных часов в год (по 1 часу три раза в неделю): включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (в т.ч. подготовку и проведение походов, подведение их итогов, учебных соревнований).

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта города Камышлов) продолжительность занятий может быть до 2-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта города Камышлов) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. На 2-х дневный поход «Камышловское городище» – $8ч+12ч=20$ часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные сборы, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

На каждом занятии планируется живая практическая работа самих членов объединения (упражнения, тренировки, простейшие соревнования), чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя. Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности.

Успеваемость обучающихся учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков в соответствии с требованиями программы.

В туристском объединении ведется учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого члена объединения. На каждого члена объединения заведено портфолио, куда записываются маршруты походов, их продолжительность, протяженность, количество ночлегов, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист; участие и результаты в учебных и спортивных соревнованиях, краеведческих викторинах и конкурсах.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п\п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Введение в программу.	1	1	-
2.	Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, город Камышлов. Природные условия. Памятники истории и культуры.	10	6	4
3.	Топографическая подготовка и ориентирование.	12	4	8
4.	Начальная туристская подготовка.	26	10	16
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	4	2	2
	Экскурсии.	6	3 * 2ч=6 ч	
	Участие в туристских соревнованиях.	8		8
	Проведение однодневных походов.	18	3 * 6 ч=18 ч	
	Участие в 2-х дневном походе «Камышловское городище».	20		20 ч
	Итого:	105	23	82

Содержание программы 1 года обучения.**1. Введение в программу (1 час: теория 1 ч)**

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей (город Камышлов Свердловской области).

Заполнение анкет (портфолио) членов объединения.

2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта (город Камышлов Свердловской области) (10 часов: теория 6 ч, практические 4 ч)

Основные сведения о природных условиях города Камышлова: рельеф, климат, реки и родники, растительность и животный мир, почвы.

Сведения об истории города Камышлов: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях города Камышлов.

Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам города Камышлов: (родники, сосновый бор; Покровский собор и др.) и в краеведческий городской музей.

3. Топографическая подготовка и ориентирование (12 часов: теория 4 ч, практические 8 ч).

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом,

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия

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

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия.

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

4. Начальная туристская подготовка. (26 часов: теория 10 ч, практические 16 ч)

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

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

Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Практические занятия.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

Основные узлы, применяемые в туризме.

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практические занятия.

Вязка узлов на время.

Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для одно-двух-дневного похода. Составление меню.

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

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

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Практические занятия.

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

Практические занятия.

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского портфолио.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (портфолио), награждение участников.

Правила соревнований.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований.

5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (4 часа: теория 2, практические 2 ч)

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

Проведение походов выходного дня, экскурсий.

Участие в походе «Камышловское городище» (2-х дневный поход).

Участие в городских туристских соревнованиях.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п\п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год.	1	1	-
2.	Туризм в России.	2	2	-
3.	Краеведение.	8	2	6
4.	Топографическая подготовка и ориентирование.	7	2	5
5.	Туристская подготовка, в т.ч.:	70	8	62
5.1.	Туристское хозяйство.	24	4	20
5.2.	Тактика и техника пешеходного туризма.	26	2	22
5.3.	Подготовка туристских походов.	20	2	18
6.	Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.	4	2	2
8.	Экскурсии.	14	2ч+6ч+6ч=14	
9.	Проведение однодневных походов.	18	3 * 6 ч=18	
	2-х дневный зачетный поход «Камышловское городище».	20	20	
	Итого:	105	17	125

Участие в городских туристских соревнованиях, участие в летней полевой школе юных краеведов «Росинка» в рамках ежегодного областного фестиваля «Исследователи земли» – за сеткой часов учебно-тематического плана.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Итоги летнего периода. План работы на новый учебный год. (1 час: теория 1 ч)

Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей.

2. Туризм в России. (2 часа: теория 2 ч)

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Что такое краеведение? Достижения русских туристов. Что читать о туризме и путешествиях? Виды туризма, формы туристских мероприятий.

Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму, понятия о категориях сложности спортивных путешествий. Правила организации туристских походов: Состав туристской группы; права и обязанности членов туристской группы; порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях (далее МКК).

Правила поведения туристов в походе: Культура взаимоотношений с местными жителями, понятия о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты, охрана природы, памятников истории и культуры.

3. Краеведение. (8 часов: теория 2 ч, практические 6 ч).

Дальнейшее углубление знаний о своем городе, районе: географическое положение и туристические возможности города, района: реки, озера, родники, рельеф почвы,

полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир, промышленность, сельское хозяйство. Население и культура, почетные люди города, история города, исторические и культурные памятники, интересные природные уголки района, города. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практические занятия.

Подготовка и проведение краеведческого мероприятия (внутри объединения, внутри школы): викторина, краеведческая игра.

4. Топографическая подготовка и ориентирование. (7 часов: теория 2 ч, практические 5 ч).

Обзор материала пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.

Практическая работа. Описание местности по топографической карте.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

Практическая работа. Задания на запоминание условных знаков, топографический диктант. Вычерчивание топографической схемы. Работа с масштабом карты.

Условия ориентирования в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

Практическая работа. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам.

Виды ориентирования на туристических соревнованиях: по выбору, в заданном направлении, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практическая работа. Отработка различных видов ориентирования.

5. Туристская подготовка (70 часов: теория 8 ч, практические – 62 ч).

5.1. Туристское хозяйство. (24 часа: теория 4 ч, практические 20 ч).

Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

Практическая работа. Составление сметы расходов для многодневного похода.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практическая работа. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, цепочки, крючки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножей, клеенка столовая, фанерка, половник, мыло, горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль.

Практическая работа. Установка палаток разного типа.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение группы для краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревка, фотоаппараты, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение и учет продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практическая работа. Составление меню для многодневного похода.

Привалы и биваки.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипропиленовых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Использование походного примуса. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе.

Практическая работа. Выбор места и разведение костра. Техника безопасности при проведении бивачных работ.

Правила безопасности при купаниях. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

5.2. Тактика и техника пешеходного туризма. (26 часов: теория 2 ч, практические 22 ч)

Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе:

отставание одного или несколько участников от группы;

потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;

утрата картографического материала;

утрата снаряжения (утонуло, сгорело);

нехватка продуктов питания;

тяжелое заболевание участника похода;

травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Навесная переправа, спуск, подъем со страховкой, переправа по перилам, траверс склона, переправа «мятник».

Практические занятия. Отработка технических приемов.

Взаимопомощь туристов, понятие о само и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста. Психологическая совместимость.

Основные правила поведения туристов в строю, обеспечение безопасности при движении по магистралям. Шаг, темп, интервал. Тоже при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках.

Переправы через реки. Переправа через бревно со страховкой и переправа в брод.

Практические занятия. Отработка технических приемов.

Основные узлы. Страховочная система.

Практические занятия. Вязка узлов на время. Одевание страховочной системы.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

5.3. Подготовка туристских походов. (20 часов: теория 2, практические 18 ч)

Выбор маршрута походов. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода.

Практические занятия. Хозяйственная и техническая подготовка похода.

6. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь. (4 часа: теория 2 ч, практические 2 ч).

Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практическая работа. Отработка способов оказания первой медицинской помощи.

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

8. Экскурсии. (14 часов).

Экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам города Камышлов, Камышловского района.

9. Проведение однодневных походов, зачетного похода «Камышловское городище».

Три однодневных похода.(18 часов).

Двухдневный зачетный поход «Камышловское городище» (20 часов).

Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление отчета о походе, оформление разрядов.

Участие туристских соревнований.

Участие в туристских соревнованиях, проводимых городским объединением дополнительного образования «Гренада» в течение учебного года: соревнования по туристской технике и спортивному ориентированию, городской туристский слет, участие в летней полевой школе юных краеведов «Росинка» в рамках ежегодного областного фестиваля «Исследователи земли.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п\п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Азбука туризма.	4	2	2
2.	Краеведческая подготовка туриста.	6	2	4
3.	Экологическая подготовка туриста.	4	2	2
4.	Топография и ориентирование.	15	5	11
5.	Туристское снаряжение.	4	-	4
6.	Туристские узлы.	4	-	4
7.	Техника пешеходного туризма.	55	10	45
8.	Безопасность туризма.	6	2	4
9.	Основы медицинских знаний.	6	2	4
	Итого:	105	25	80

Участие в городских туристских соревнованиях, участие в летней полевой школе юных краеведов «Росинка» в рамках ежегодного областного фестиваля «Исследователи земли» – за сеткой часов учебно-тематического плана.

Содержание программы 3 года обучения.

1. Азбука туризма (4 часа: теория 2 ч, практические 2 ч).

Введение. Беседа о туризме и о работе туристского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия. Разработка маршрутов походов, составление отчетов о пройденных походах.

2. Краеведческая подготовка туриста (6 часов: теория 2 ч, практические 4ч).

Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам Камышловского района (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

3. Экологическая подготовка туриста (4 часа: теория 2 ч, практические 2 ч).

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

4. Топография и ориентирование (15 часов: теория 4 ч, практические 11 ч).

Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования-

Практические занятия.

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

Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Туристское снаряжение (4 часа: практические 4 ч).

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость.

Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

6. Туристские узлы (4 часа: практические 4 ч).

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия.

Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

7. Техника пешеходного туризма (55 часов: теория 10 ч, практические 45 ч).

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Категорирование пеших походов. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности.

Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

8. Безопасность туризма (6 часов: теория 2 ч, практические 4 ч).

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС.

Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

9. Основы медицинских знаний (6 часов: теория 2 ч, практические 4 ч).

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Аклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Календарный учебный график

1.1. Начало и окончание учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года
1 сентября	31 мая

1.2. Продолжительность учебного года, триместров

1 триместр	2 триместр	3 триместр	Количество учебных недель (дней)
01.09 – 31.10 8 недель 5 дней (53 дня)	09.11 – 31.12 11.01 – 20.02 13 недель 4 дня (82 дня)	27.02 – 27.03 03.04 – 31.05 12 недель 3 дня (75 дней)	35 недель (210 дней)

1.3. Сроки и продолжительность каникул

Осенние каникулы	Зимние каникулы	Весенние каникулы	Каникулы (общее за год)	Летние каникулы
01.11-07.11 8 кал.дней	01.01 – 10.01 21.02 – 26.02 16 кал.дней	28.03 – 02.04 6 кал.дней	30 кал.дней	01.06 – 31.08 92 кал.дня

Методическое обеспечение образовательной программы.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию

с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности. Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Ожидаемый социальный эффект

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Требование к знаниям и умениям по годам обучения

1 - год обучения:

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинающие туристы должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

На первом этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в однодневных и двухдневных походах.

Учащийся должен знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.

- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

Учащиеся должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.

2-3 год обучения:

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что участники многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, особенно в деле обеспечения безопасности.

На втором этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах, в летней полевой школе юных краеведов «Росинка» в рамках ежегодного областного фестиваля «Исследователи земли»

Учащиеся должны знать:

- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

Учащиеся должны уметь:

Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).

- Составлять отчет о походе.
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.

- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности

Результаты:

- участие в 1-2-х дневных походах и городских соревнованиях;
- участие в летней полевой школе юных краеведов «Росинка» в рамках ежегодного областного фестиваля «Исследователи земли»;
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Формирование у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.