

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РТ муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования станция детского и юношеского туризма и экскурсий
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании

«Утверждаю»

методического (педагогического) совета

Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э

Протокол № 1 _____

Валитов А.А.

От « 29 » 08 2018 года



Приказ № 42

от «01» 09 2018 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско – краеведческой
направленности объединение (**Юный турист**)
Возраст учащихся: 11-15 лет
Второй год обучения
Срок реализации: 3 года (144 часа в год)

Автор – составитель:
Замалеева Наиля Фаатовна
педагог дополнительного образования

г. Бугульма, 2018г.

Содержание

1. Паспорт программы.....	2
2. Пояснительная записка.....	4
3. Цели и задачи программы.....	5
4. Учебный план.....	7
5. Содержание программы.....	12
6. Предполагаемые результаты программы.....	18
7. Воспитательная работа.....	18
8. Перечень материально-технического обеспечения и ТСО.....	19
9. Список литературы.....	20

Паспорт программы

Наименование программы	Кружок «Юный турист»
Направление программы	Туристско-краеведческая
Классификация программы	Разновозрастная
Составитель программы	Педагог дополнительного образования Высшей квалификационной категории
Учредитель программы	Управление образования г. Бугульма и Бугульминского муниципального района
Название учреждения	МБОУ ДО СДЮТиЭ Бугульминского муниципального района РТ
Адрес учреждения	Ленина 8
Целевая группа	Наполняемость: год обучения- 15 человек: 1 группа
Обоснование для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей; • Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утверждены научно-методическим советом по дополнительному образованию детей Министерства образования Российской Федерации от 13.06.2003 года.
Цель программы	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; • развитие и расширение туристско - краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни молодежи. • овладение практическими умениями и навыками выживания в экстремальных условиях.; • воспитание чувства бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.
Задачи программы	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прививать первичные туристские навыки и умения. • Формировать навыки туристской техники и ориентирования. • Привить интерес к исследовательской работе по краеведению. • Формировать навыки общественно-полезной деятельности. • Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

	<p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать интерес к трудовой деятельности. • Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю. • Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников. • Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности. • Совершенствовать формы взаимодействия с семьями обучающихся. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся. • Способствовать укреплению физического и психического состояния детей. • Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников. • Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы. • Способствовать социализации детей.
Сроки реализации программы	Три года.
Режим занятий	Два раза в неделю по два часа
Ожидаемые результаты	<p><u>1 год обучения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основы туризма - овладеть основами туристических навыков; - овладеть умением ориентироваться на местности; <p><u>2 год обучения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть первичными навыками страховки - выработать навыки поведения в экстремальных ситуациях, сознательное отношение к личной безопасности.; - овладеть навыками оказания первой помощи пострадавшим <p><u>3 год обучения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить, организовывать походы, игры, мероприятия. - овладеть навыками оказания первой помощи пострадавшим - проводить, организовывать походы, игры, мероприятия.

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует патриотическому воспитанию, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность настоящей программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристической деятельности не только оздоравливает детей, но и прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

Программа объединения «Юный турист» рассчитана на учащихся 5-10 классов и предусматривает, прежде всего, ознакомление школьников со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т.д. В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и в транспорте.

Содержание занятий может варьироваться, в зависимости от погодных условий и возможности проведения экскурсий, не только на природу, но и в музеи, спортивные комплексы. В план одного занятия могут входить различные темы, а так же подвижные игры, викторины, кроссворды. Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д. Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой; от небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Срок реализации программы: Программа туристического кружка рассчитана на 3 года обучения. Кружок «Юный турист» работает на протяжении всего учебного года (39 рабочих недель) на 144 часа в год, из расчета 4 часа в неделю, по 2 часа, 2 раза в неделю. Программа соблюдает все разделы и отвечает требованиям к методике и технологии реализации основной программы.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Цель программы:

- Формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; обучение навыкам выживания в экстремальных условиях.
- Развитие и расширение туристско - краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни молодежи.

Задачи программы:

- формировать знания о человеке как целостной биологической системе, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности;
- формировать ответственное отношение к окружающей среде;
- следить за развитием умственного, физического, экологического здоровья;
- обучение практическим умениям и навыкам для обеспечения безопасности учащихся;
- защита жизни и здоровья учащихся в чрезвычайных ситуациях;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Прививать первичные туристские навыки и умения.
- Формировать навыки туристской техники и ориентирования.
- Привить интерес к исследовательской работе по краеведению.
- Формировать навыки общественно-полезной деятельности.
- Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся.
- Способствовать укреплению физического и психического состояния детей.
- Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников.
- Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы.
- Способствовать социализации детей.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к трудовой деятельности.
- Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.
- Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников.
- Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности.
- Совершенствовать формы взаимодействия с семьями обучающихся.

Методы и приемы работы:

Методы формирования сознания учащегося:

- Показ;
- Объяснение;
- Инструктаж;
- Разъяснение;

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- Самостоятельная работа;
- Иллюстрация;
- Презентации
- Проекты

Методы стимулирования познания и деятельности:

- Поощрение;
- Контроль;
- Самоконтроль;
- Оценка;
- Самооценка;
- Вручение подарка;
- Одобрение словом;

Методы поощрения:

- Благодарность;
- Благодарственное письмо родителям;
- Устное одобрение.

Занятия можно проводить с полным составом группы. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий.

Теоретические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, учителей-предметников, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы группы. Программа составлена на основе программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации, Ассоциацией спасательных формирований РФ (Москва.: ЦДЮТ и К, 2004 г.).

Требования к учащимся по окончании курса:

Учащиеся должны уметь ориентироваться на местности, преодолевать препятствия различной сложности с применением туристического снаряжения и подручных средств, оказывать первую медицинскую доврачебную помощь, иметь элементарные навыки поведения при автономном существовании в природе.

Прогнозируемый Результат

Увеличение числа подростков, приобщенных к физкультуре, спорту, туризму и здоровому образу жизни, имеющих навыки выживания в условиях автономного существования, оказания помощи в экстремальной ситуации.

Контингент кружка. Комплектовать состав кружка первого года обучения следует из ребят 11—13 лет (учащиеся V—VII классов), второго года обучения—из ребят 12—14 лет (учащиеся VI—VIII классов), третий год обучения 15-16 лет (учащиеся IX-X классов). В составе кружка должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в кружке могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие во всех походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в кружок тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят. Если в составе кружка первого года обучения подобралось большинство ребят, которые в IV—V классах уже занимались туризмом (по программе «Юные туристы»), то следует при составлении учебного плана сократить часть тем теоретического курса и увеличить часы на практические занятия и походы.

Курс рассчитан на 3 года обучения. Материал программы может быть предложен для освоения учащимися 6 – 10 –х классов общеобразовательной школы. Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Степень усвоения и реализации программы проверяется и оценивается контрольными вопросами, тестами, викторинами, смотрами знаний в течение всего учебного времени. А в конце учебного года защитой творческой работы (согласно уровню обучения), организацией и проведением туристического похода.

Предполагаемая программа способствует социализации личности, влияет на оздоровление, физическое и психическое развитие личности. Программа предусматривает участие детского объединения в районных и областных НПК, слетах.

Объем материала подобран и рассчитан на проведение занятий по 1 часу два раза в неделю (1 час* 2раза =2 часа в неделю = 78 часов).

Количество обучающихся в группе может быть 15 человек.

НА ЗАНЯТИЯХ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ:

1. Умение работать с разной литературой.
2. Писать доклады, выступать с ними перед другими ребятами.
3. Оформлять выставки, стенды, альбомы, книжки-раскладушки, изготавливать поделки.
4. Проводить, организовывать походы, игры, мероприятия.
5. Выработать навыки поведения в экстремальных ситуациях, сознательное отношение к личной безопасности.
6. Укрепить приобретенные способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих условиях.
7. Оказывать первую помощь пострадавшим.

Данная программа рассчитана на последовательное овладение умениями и постоянное их совершенствование. Основной идеей в подаче материала является личностно – ориентированный подход, необходимый для развития творчества, ответственности.

Формы и методы организации работы кружка: экскурсионная, трудовая, оформительская, игровая, исследовательская, проектная, практическая, двигательная, художественно-творческая, бытовая, экспериментальная, общение.

Содержание и методика занятий.

Учебный план и программа **первого года** занятия предусматривают обучение ребят азбуке туризма—сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т. п. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотохозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Летний зачетный некатегоричный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода кружковцы выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход—завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода кружковцами должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

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

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

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе третьего года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе третьего года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Вот примерная **анкета для разбора похода**:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

Режим и организация работы кружка. Программы каждого года занятий кружка рассчитаны на 78 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского кружка в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, кружок собирается на занятия два раза в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить в кружке хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого кружковца. Полезно завести на каждого члена кружка «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка.

Хорошо, если в кружке заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок тургруппы».

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Следует добиваться, чтобы каждый кружковец имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Содержание программы может варьироваться в зависимости от условий реализации программы.

Режим занятий:

<i>Год обучения</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>
1 год	144	4	2
2 год	144	4	2
3год	144	4	2

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ пп	Вид программного материала	Кол-во часов 1 год	Кол-во часов 2год	Кол-во часов 3год
1	- Теория - НПК - Итоговое тестирование	18 4 4	18 4 4	14 4 4
2	Практика	56	56	60
	-ОФП	16	16	16
	- Лыжная подготовка	10	10	10
	- Соревнования	18	18	12
	- туристические походы	18	18	24
	Итого	144	144	144

Способы и формы проверки ожидаемых результатов реализации

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими знаниями и качественными характеристиками поступили дети в объединение (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс. Формы диагностики эффективности образовательного процесса по данной программе можно рассмотреть в двух направлениях:

- личностный: наблюдения педагога, анкетирование учащихся;
- внешний: творческие отчёты, открытые занятия, участие в соревнованиях, поведение в походах.

Способы подведения итогов работы и выявления результатов по образовательной программе:

- выполнение итогового теста;
- открытые и итоговые занятия;
- зачетные занятия;
- спортивные мероприятия;
- НПК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Элементы содержания	Дата проведения
		Теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Организация работы кружка.	2		<p>Теоретическая часть : Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма.</p> <p>Знать: цели и задачи курса;</p>	
2	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы.	2	4	<p>Практическая часть: Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов составление плана работы согласно обязанностям в походе. знать: составление плана Теоретическая часть : Виды туризма; Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Обязанности руководителя, штурмана, санитаря, кострового ит.д</p>	
3	Родной край.	2	2	<p>Практическая часть: экскурсии по городу, в музеи, исторические места родного края Теоретическая часть: Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности Туристские возможности родного края. География России.</p>	
4	Как организовать туристическое	1	1	<p>Практическая часть: Скоростно-силовая подготовка Теоретическая часть :</p>	

	путешествие. Физическая подготовка			составление плана путешествия.	
5	Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Физическая подготовка	1	5	Практическая часть: самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт. уметь: самостоятельно уложить рюкзак . Теоретическая часть : Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	
5	Топографические карты и знаки.	2	4	Практическая часть: отработка практических навыков по составлению плана-схемы маршрута, прохождению маршрута по плану, карте. Теоретическая часть : составление плана-схемы маршрута. Знать: ориентирование по карте.	
6	Преодоление препятствий. Физическая подготовка	2	4	Практическая часть: отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки. Скоростно-силовая подготовка Теоретическая часть: изучение рельефа , использование снаряжения	
7	Краеведческие наблюдения	3	5	Практическая часть <u>(семинары):</u> Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов. Теоретическая часть Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Знакомство с основными туристскими районами страны.	
8	Основные виды костров. Физическая подготовка	1	3	Практическая часть: отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек. Скоростно –силовая подготовка Теоретическая часть: изучение техники	

				по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, Знать: тушение тремя способами
9	Ориентирование на местности	2	6	Практическая часть: отработка практических навыков по, прохождению маршрута по плану, карте. Теоретическая часть: составлению плана-схемы маршрута.
10	Способы ориентирования.	2	8	Практическая часть: отработка практических навыков и способов ориентирования. Теоретическая часть: Понятие местности, рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, основные разновидности местности. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов. Масштаб, масштабность карт: Знать: Ориентирование по солнцу, приметам.
11	Устройство компаса. Стороны света, градусность. Физическая подготовка	2	6	Практическая часть: отработка практических навыков ориентирования с помощью компаса Знать: ориентирования с помощью компаса Теоретическая часть: История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.
12	Правила передвижения по пересеченной местности, болоту, камням через кустарники.	2	4	Практическая часть: отработка практических навыков Теоретическая часть: Особенности снаряжения, применяемого Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, пересеченной местности, болоту, камням через кустарники. Знать: передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки
13	Техника передвижения по равнине, травянистой			Практическая часть: отработка практических навыков Техника передвижения по травяным склонам,

	поверхности, песку, мокрому грунту,	2	4	<p>постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.</p> <p>Теоретическая часть: передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</p>
14	Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему.	1	1	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по умению Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.</p> <p>Теоретическая часть: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута.</p>
15	Тестирование . Физическая подготовка	1	1	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Демонстрация снаряжения.</p> <p>Теоретическая часть: Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Уход за снаряжением и его ремонт.</p>
16	Признаки здоровья и болезни, основные факторы, влияющие на здоровье. Оказание первой медицинской помощи	1	7	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.</p> <p>Теоретическая часть: Доврачебная помощь пострадавшему. Обязанности санитаров походной туристской группы. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил за чистотой посуды. Уход за больным в походе. . Знать: Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.</p>
15	Сбор и обработка краеведческого материала.	1	7	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала,</p> <p>Теоретическая часть: вести краеведческие наблюдения,</p>
16	Организация социально значимой работы в	1	5	<p>Практическая часть: кормить птиц, очистить поляну, возложить цветы к</p>

	походе.			<p>памятнику, оказать помощь пожилым людям, сбор лекарственных трав и т.д</p> <p>Теоретическая часть: Изучение памятников, лекарственных трав, полезных ископаемых, гидроресурсов</p>
17	Правила составления отчета о походе в соответствии с занимаемой должностью.	1	5	<p>Практическая часть: составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д</p> <p>Теоретическая часть: изучение отчетов по походу расчет расходов.</p> <p>Знать: Правила составления отчета, свои обязанности</p>
18	Разработка маршрута однодневного похода.	1	5	<p>Практическая часть: составление меню, расфасовка и упаковка продуктов, распределение должностных обязанностей</p> <p>Теоретическая часть:</p> <p>Знать: <i>составление маршрута похода</i></p>
19	Защита проекта: «Организация похода»	1	7	<p>Практическая часть: Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке .</p> <p>Теоретическая часть: над разработкой схемы, маршрута, плана похода; работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.</p>
20	Итоговое тестирование. Подведение итогов	1	3	<p>Практическая часть: ориентирование на местности, в походе, укладка рюкзака, палатки</p> <p>Теоретическая часть: прохождение тестирования</p>
21	Мероприятия СДЮТ и Э и подготовка к ним	1	11	<p>Практическая часть: соревнования, конкурсы, походы.</p> <p>Теоретическая часть: Психологические особенности туриста</p>
Всего		36	108	
		144		

2-го года обучения.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Дата проведения
		Теория	практика		
1	Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	2		Содержание курса Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Знать: цели и задачи курса;	
2	Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов Физическая подготовка	2	4	Практическая часть: организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения. Теоретическая часть: 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. Знать: <i>Подбор продуктов</i>	
3	Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра.	1	11	Практическая часть: пеший поход, ведение дневника, фотоархив. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака Теоретическая часть: Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой.	

	Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии.			уметь: Сворачивание лагеря. Народные приметы	
4	Устройство карабина и страховочной системы. Физическая подготовка	2	4	Практическая часть: отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки. Теоретическая часть: строение и способы применения карабина Знать: правил безопасности поведения в горах.	
5	Основные способы звуковой сигнализации. Физическая подготовка	1	1	Практическая часть: подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе. Теоретическая часть: Знать: подача сигналов различными способами,	
6	Основы ориентирования. Работа с картой, компасом. Определение расстояний. Определение высоты. Определение сторон горизонта. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.	4	6	Практическая часть: Практическая работа по составлению маршрута с учетом все тонкостей путешествия. «Определение сторон горизонта по постройкам. Ориентирование по звуку, по свету, по следам, по солнцу и звездам. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных. Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу. Теоретическая часть: Определение сторон горизонта по постройкам. Ориентирование по звуку, по свету, по следам. Знать: ориентирования с помощью компаса, ориентирование по солнцу, приметам ит.д	
7	Основные виды узлов : морской, встречный, скользящий, рифовый, восьмерка и т.д.	1	7	Практическая часть: отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов, Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Теоретическая часть: 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. Знать: Основные виды узлов	
8	Автономное существование и выживание. Способы хранения пищи в путешествии.	2	2	Практическая часть: Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения Теоретическая часть: Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование).	
9	Знаки Бедствия Физическая подготовка	2	2	Практическая часть: применение и показ сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета) Теоретическая часть: Изучение обозначений и показ , международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях,	
10	Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях.	1	1	Практическая часть: Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте. Теоретическая часть: Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека, заказники, заповедники, национальные парки.. Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе	

11	Лыжная подготовка. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж	4	20	<p>Практическая часть: Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении Игра « Путешествие в лесу».</p> <p>Теоретическая часть: Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Знать: передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки, Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж</p>
12	Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности. Физическая подготовка	2	2	<p>Практическая часть: оказание первой медицинской помощи при стихийных бедствиях, эвакуация людей. Силовая подготовка, упражнения на выносливость</p> <p>Теоретическая часть: Тестирование. Знать: подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода</p>
13	Краеведение	2	2	<p>Практическая часть (семинары): Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов</p> <p>Теоретическая часть: Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.</p>
14	Основные меры безопасности в походе. Причины аварий в туристском походе	2	6	<p>Практическая часть: отработка практических навыков по выбору безопасного маршрута. практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-</p>

				<p>спасательным работам, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов</p> <p>Теоретическая часть: Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, Анализ аварийных ситуаций за последний год, Объективные(не менее четырех) и субъективные (не менее шести) опасности в походе.</p> <p>Знать: места для привала и ночлега.</p>	
15	<p>Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Пиявки и глисты.</p>	4	2	<p>Практическая часть: изучить и узнавать ядовитых змей и ящерицы. Хищные животные родного края. Оказание первой медицинской помощи</p> <p>Теоретическая часть: Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе, викторина по пройденной теме.</p> <p>Знать: Ядовитые змеи и ящерицы. Хищные животные. Ядовитые растения.</p>	
16	<p>Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Помощь при отравлении Помощь при отравлении грибами.</p>	2	6	<p>Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему, обработка укуса , и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб.</p> <p>Теоретическая часть: Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. меры профилактики ,тестирование</p> <p>Знать: Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь</p>	
17	<p>Медицинская помощь. Несчастный случай на</p>	4	6	<p>Практическая часть: отработка практических навыков, тестирование;</p>	

	воде.. Полезные советы. Походная аптечка.			профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь Теоретическая часть: Полезные советы. Походная аптечка. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Знать: Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок.	
18	Защита проекта: «Организация похода»	1	7	Практическая часть: Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями Теоретическая часть: отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала, вести краеведческие наблюдения, изучение районов предстоящих походов.	
19	Итоговое тестирование. Подведение итогов	1	3	Практическая часть: ориентирование на местности, в походе, вязание узлов, палатки Теоретическая часть: Знать: Организация социально значимой работы в походе; подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности,	
20	Мероприятия СДЮТ и Э и подготовка к ним	2	10	Практическая часть: составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д ,соревнования, конкурсы, походы. Теоретическая часть: Психологические особенности туриста.Правила составления отчета	
Всего		50	94		
		144			

3-го года обучения.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Дата проведения
		Теория	практика		
1	Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности. Выбор старосты. Распределение обязанностей.	2		Теоретическая часть: Содержание курса Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание). Знать: цели и задачи курса	
2	Итоги летних спортивно – краеведческих игр. «Дозор»	2	2	Практическая часть: Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах Теоретическая часть: Подведение итогов и рассмотрение прохождения дистанции. Определение ошибок	
3	Подготовка к походу. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Подбор продуктов	2	4	Практическая часть: организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения. Теоретическая часть: Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. знать: хранение продуктов в пути	
4	Пеший поход. Порядок и интенсивность движения на маршруте. Преодоление болота и водных препятствий. Малый и большой привал. Выбор и заготовка дров. Разведение костра. Личная гигиена. Полезные советы. Питание в путешествии.	2	10	Практическая часть: пеший поход, ведение дневника, фотоархив Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Сворачивание лагеря. Народные приметы Теоретическая часть: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.	

				<p>Категорирование препятствий по трудности.</p> <p>Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова.</p>	
5	<p>Горные путешествия.</p> <p>Снаряжения.</p> <p>Особенности режима и порядок движения.</p> <p>Веревки и узлы.</p> <p>Основные правила безопасности при движении в горах.</p> <p>Поиск воды и пищи в горах.</p>	2	4	<p>Практическая часть: отработка практических навыков завязывания узлов, Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.</p> <p>Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Организация страховки на скалах.</p> <p>Теоретическая часть: Жизнь гор, горообразование, формы горного рельефа (макрорельеф, средние формы рельефа)</p> <p>Знать: правила безопасности поведения в горах</p>	
6	<p>Техника и тактика пешеходного туризма</p>	2	8	<p>Практическая часть: 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. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. отработка практических навыков</p> <p>Теоретическая часть: правила самостраховки</p>	
7	<p>Основы ориентирования.</p> <p>Работа с картой, компасом.</p> <p>Определение расстояний.</p> <p>Определение высоты.</p>	2	6	<p>Практическая часть: Практическая работа по составлению маршрута с учетом все тонкостей путешествия.</p> <p>Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала</p>	

	<p>Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам. Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных.</p> <p>Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу.</p>			<p>заложении, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки.</p> <p>Теоретическая часть Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка.</p> <p>Знать: Особенности режима и порядка движения. Правила ориентирования по карте</p>	
8	<p>Правила передвижения по пересеченной местности. Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.</p>	1	7	<p>Практическая часть: Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. 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</p> <p>Теоретическая часть: Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.</p> <p>Знать: передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки</p>	
9	<p>Автономное существование и выживание. Переправа в условиях автономного существования.. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях.</p>	2	8	<p>Практическая часть: Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек. Проблема обеспечения временным укрытием. Функция временного укрытия (обеспечение теплом, защита от животных, защита от осадков). Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий.</p> <p>Теоретическая часть: Проблема обеспечения нормального теплового режима и пути ее решения. Опасность гипотермии (переохлаждения). Влияние стрессора холода на психику человека.</p>	

10	<p>Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга. Пустыня. Джунгли. Моря и океаны.</p> <p>Ориентирование в лесу, в степи.</p>	2	4	<p>Практическая часть: отработка практических навыков в пешем походе. Игра: «Автономное существование в природе».. Ориентирование во времени и пространстве. Способы добычи пищи. Охота, ловушки. Способы термообработки пищи, особенности различных способов.</p> <p>Теоретическая часть: Проблема обеспечения пищей. Влияние стрессора голода на психику человека. Воздействие голода на организм человека Проблема ориентирования</p> <p>Знать: Ориентирование по солнцу, приметам</p>	
11	<p>Лыжная подготовка. Снаряжение. Пропитка и смазка. Особенности режима и порядка движения. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Ремонт лыж</p>	4	16	<p>Практическая часть: Игра: « Путешествие в пустыне». Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.</p> <p>Теоретическая часть: Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.</p> <p>Знать: передвижения по пересеченной местности и использование самостраховки.</p>	
12	<p>Стихийные бедствия. Наводнения. Землетрясения. Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности.</p>	2	4	<p>Практическая часть: Тестирование. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства,</p> <p>Теоретическая часть: правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.</p> <p>Знать: подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода</p>	

13	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты.	2	4	Практическая часть: викторина по пройденной теме. Знать: Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения Теоретическая часть Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.
14	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами.	2	4	Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование. Теоретическая часть: Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь
15	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.	2	4	Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Теоретическая часть: Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.
16	Водное путешествие. Снаряжение. Особенности режима и порядка движения. Загрузка лодок и маневры. Туристский сплав на плотах.	2	4	Практическая часть: Тестирование. Подготовка лодки к путешествию. Страховка с воды и берега. Просмотр препятствий. Страховка с судна, расположенного ниже препятствия. Требования к месту страховки и страхующим

	Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации. Организация безопасности.			Теоретическая часть: Организация безопасности Принципы организации страховки в водных походах. Знать:, Основные естественные и искусственные препятствия. Аварии и их ликвидации..	
17	Защита проекта: «Организация похода»	1	7	Практическая часть: отработка практических навыков по сбору и обработке краеведческого материала, вести краеведческие наблюдения, уметь: делать краткие записи. Теоретическая часть: составление отчетов по туристическому походу	
18	Итоговое тестирование. Подведение итогов	1	3	Практическая часть: Знать: Организация социально значимой работы в походе. Теоретическая часть: тестирование	
19	Мероприятия СДЮТ и Э и подготовка к ним	2	8	Практическая часть: Соревнования , конкурсы, походы. Теоретическая часть: составление маршрутной ленты, сбора коллекции, фотоотчет, краткие записи, и т.д Знать: Правила составления отчета	
Всего		37	10 7	144	

СОДЕРЖАНИЕ

Азбука туризма.

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. 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 ж

ителями. 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 (семинары). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внес масштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия, семинары: работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Основы медицинских знаний.

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.

Акклиматизация 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.

Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (семинары): Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Туристское снаряжение.

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. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.

Демонстрация снаряжения.

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

Гидрометеорология.

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Практические занятия (семинары): Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

Экологическая подготовка туриста.

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.

Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов.

Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

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

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

Туристские узлы.

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 (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Безопасность туризма.

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 (форма 6-Тур).

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, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Туристские соревнования.

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности). Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту). Практические занятия. Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Туристские биваки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода
Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.
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. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.
Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одинокость, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Техника пешеходного туризма.

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 по методике Востокова. 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. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Техника горного туризма.

Особенности проведения горных походов, отличия горного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в горном походе (переправы, перевалы, вершины, тропы), категорирование препятствий по трудности.

Особенности снаряжения, применяемого в горном туризме (скальное снаряжения, ледовое снаряжение, снаряжение для страховки и самостраховки), требования в снаряжению в зависимости от условий эксплуатации. Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, технология расчета веса рюкзака для горного похода.

Жизнь гор, горообразование, формы горного рельефа (макрорельеф, средние формы рельефа, микрорельеф)

Техника передвижения по травяным склонам, постановка ног при подъеме, спуске, траверсе, положение туловища, применение альпенштока и ледоруба.

Техника преодоления скальных участков. Техника свободного лазания. Преодоление различных форм скального рельефа: стен, плит, скальных гребней, кулуаров, карнизов, пробок. Организация страховки на скалах.

Особенности преодоления снежно-ледовых участков. Движение по снегу, льду фирну. Преодоление бергшнурдов, глубоких рантклюфтов, снежных мостов, трещин. Ледники, их виды, жизнь ледников. Ледовые трещины. Опасность закрытых ледников. Обеспечение безопасности при движении по закрытым ледникам. Лавины, их виды, образование лавин. Тактика передвижения по лавиноопасному склону. Обеспечение безопасности на лавиноопасных участках. Тропление на снежных склонах, рубка ступеней.

Передвижение по осыпям и моренам. Постановка ног и положение туловища при спусках, подъемах, траверсах.

Значение страховки и самостраховки. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Самостраховка на месте и в движении. Область применения различных видов страховки. Особенности страховки на травяных, осыпных, скальных и снежно-ледовых склонах. Организация перил. Движение по перилам.

Связки. Работа в связках, связки двойки и тройки. Возможности и особенности работы в связках.

Особенности ориентирования в горах. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в горах в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад).

Техника подъема и спуска пострадавшего на крутых склонах.

Техника лыжного туризма.

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодого фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности.

Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

Техника водного туризма.

Особенности водного туризма. Отличия водного туризма от других видов. Особенности организации водного путешествия. Зависимость маршрута от типа судна, препятствий, погодных условий, характеров подходов к начальной точке маршрута и выезда из конечной точки, наличия удобных мест для стоянок на берегах. Нормы движения. Режим дня. Порядок движения группы.

Лоция. Понятие лоции. Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Глазомерная съемка порога. Условные обозначения схем порогов.

Классификация рек: равнинные, болотные, горные. Гидрометеорологические условия: общий характер реки, направление и сила течения, уровень воды в реке, проходимость реки, искусственные препятствия, направление и сила ветра, осадки. Классификация и типы препятствий.

Типы судов для водного туризма: рафт, катамаран, байдарка, каяк, плот, гребные шлюпки.

Их особенности, отличия. Особенности снаряжения для водных походов.

Теория судна. Устройство судна. Мореходные качества судна.

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий. Техника движения против течения. Швартовка байдарки, причаливание и отчаливание. Движение против ветра. Проводка судна. Техника гребка. Использование весла, камней, береговых выступов для торможения и управления судном.

Аварийная ситуация, предупреждение аварийных ситуаций, ликвидация аварий.

Ремонтный набор для водного похода, ремонт судов, профилактика неисправностей.

Обеспечение безопасности водных походов.

Принципы организации страховки в водных походах. Страховка с воды и берега.

Просмотр препятствий. Страховка с судна, расположенного ниже препятствия.

Требования к месту страховки и страхующим. Правила поведения страхующих. Приемы страховки. Поведение попавших в воду. Управление судном при спасении утопающего.

Технология постройки деревянных плотов. Оснастка и ремонт плота.

Техника парусного туризма.

Особенности парусного туризма. Отличие парусного туризма от других видов.

Особенности разработки маршрутов для парусных походов. Необходимость учета господствующих направлений ветров, течений и климатических условий при разработке маршрутов.

Теория судна. Устройство судна. Мореходные качества судна. Основные элементы судового набора, такелажа, рангоута. Парусное вооружение.

Суда, применяемые для парусного туризма. Требования к снаряжению туриста-парусника. Лоция реки. Лоцманская схема реки. Ее необходимые элементы. Гидрометеорологические условия плавания. Характеристика водоемов.

Навигация. Особенности ориентирования в парусных походах. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке.

Особенности движения в тумане и темноте.

Техника управления парусным судном. Курсы судна относительно ветра: бейдевинд, галфвинд, фордевинд, бакштаг. Положение левентик. Галс. Управление парусным судном на различных курсах. Управление судном при встречном ветре, встречной волне.

Причаливание и отчаливание. Подход к берегу и отход от него при навальном ветре.

Техника выполнения поворотов.

Такелажное дело. Основные морские узлы. Сплесни и огоны. Такелажный инструмент.

Аварийная ситуация в парусном походе. Средства спасения. Обеспечение безопасности парусного похода. Управление судном при спасении утопающего. Спасательное снаряжение.

Физическая подготовка туриста.

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног.

Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость.

Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Фотография в туризме.

Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Приборы и материалы, применяемые в фотографии. Устройство фотоаппарата. Объектив.

Типы сменных объективов. Бленда, светофильтр, тросик, штатив, трубочина, фотовспышка, фотоэкспонетр. Типы фотоаппаратов, их возможности. Фотоматериалы.

Фотопленка, фотобумага. Светочувствительность пленки. Негативная и позитивная фотопленки.

Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции.

Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета.

Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Особенности фотосъемки в горах. Планирование фотосъемки в походе. Расчет необходимого количества фотопленки. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка.

Особенности цветной и черно-белой фотосъемки.

Обработка фотоматериалов. Фотоувеличитель. Приборы и материалы для фотопечати. Фотопроцессы. Фотографические растворы.

Фотопечать. Возможности и особенности фотопечати. Экспозиция. Маскирование.

Проявление фотопленок и фотобумаг. Фиксирование. Усиление, ослабление, виражирование. Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Законы композиции кадра. Ракурс. Светотень, тон, цвет.

Основные жанры фотографии. Пейзаж. Натюрморт. Портрет. Жанровая фотография.

Эстетика фотографии. Манера, стиль.

Практика фотографии. Фотосъемка в походе.

Автономное существование.

Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование).

Первоочередность различных задач в различных климатических условиях. Способы добычи воды в различных климатогеографических зонах. Опасность обезвоживания.

Влияние стрессора жажды на психику человека. Опасность употребления морской воды.

Проблема обеспечения нормального теплового режима и пути ее решения. Опасность гипотермии (переохлаждения). Влияние стрессора холода на психику человека.

Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек.

Проблема обеспечения временным укрытием. Функция временного укрытия (обеспечение теплом, защита от животных, защита от осадков). Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий.

Проблема ориентирования. Ориентирование во времени и пространстве. (См. модуль Б2.)

Проблема обеспечения пищей. Влияние стрессора голода на психику человека.

Воздействие голода на организм человека. Способы добычи пищи. Охота, ловушки.

Способы термообработки пищи, особенности различных способов.

Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

Практические занятия. Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения.

Воспитательная работа

Тип воспитательной системы: туристско-краеведческая

В данной программе воспитание трактуется как процесс проживания и присвоения ценности культуры в специально созданной спортивно- туристической среде.

Вид воспитательной системы:

Основные компоненты ценностно-смыслового ядра	Вид воспитательной системы	Основные характеристики данного вида воспитательной системы
Увлечение	Воспитательная система особого уклада жизни	Создание уклада жизни, эмоционально привлекательного для уч-ся

Цель воспитания:

В качестве цели воспитательной деятельности проектируются следующие характеристики учащихся. Это ребенок:

- имеющий особенную нравственную позицию;
- стремящийся к достижению наивысшего результата;
- способный к самореализации

Компоненты воспитательной системы:

- *особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры;
- *годовой круг событий*;
- *система соревнований, различных мероприятий*, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного вида;
- *оформление помещения*, задающее стиль и создающее необходимую атмосферу.

Работа с родителями

 включает в себя:

- демонстрацию родителям потенциала объединения, знакомство с его особенностями;
- предъявление условий, соблюдение которых позволит детям успешно освоить предлагаемые требования;
- регулярную демонстрацию знаний и умений их детей

Диагностика достижения воспитательных результатов.

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- достижения обучающихся;
- результаты тестов на определение уровня творческих способностей, на выявление ценностных ориентаций и нравственной позиции учащихся;
- популярность культурных образцов, производимых учащимися, в молодежной среде.

Методы отслеживания прогресса

 в достижении воспитательных результатов:

- результаты участия воспитанников в спортивных мероприятиях районного, окружного, российского и международного уровней;
- тестирование уровня развития физических способностей обучающихся;
- тестирование изменения ценностных ориентаций.

Перечень материально-технического обеспечения и технических средств (ТСО), необходимых для реализации программы

Занятия проводятся в учебном кабинете № 2 оборудованном кабинете при СДЮТЭи в спортивном зале основного здания школы. Кабинет и спортивный зал достаточной площади, микроклимат кабинета и спортивного зала благоприятный.

1. Спортивный инвентарь;
2. компаса;
3. веревки;
4. карабины;
5. Доступ в интернет, интернет ресурсы;
6. Компьюте;
7. Флеш-носители;
8. Программное обеспечение.

Список литературы:

1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.- М.,1986
2. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
3. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М .,1991
4. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
5. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993

