

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества**

Рассмотрена на заседании
Метод совета 13
«18» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО ДДТ
Л.А.Иванюк
Приказ № 13
«18» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско–краеведческой направленности
«Туризм с элементами патриотического воспитания»**

Возраст обучающихся: от 10 до 14 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Балыбердин Сергей Владимирович

п.г.т. Гари
2020 год

Оглавление.

1. Пояснительная записка.
2. Организационно-методические указания.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.

Пояснительная записка.

В основе туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и патриотическое воспитание помогают обучающимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами. Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности. Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности. Спортивный туризм позволяет осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как туризма, так и патриотического воспитания. Занятия содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в соревнованиях, многодневных походах и т.д.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Направленность программы: программа объединения «Туризм с элементами патриотического воспитания» относится к программам туристско–краеведческой направленности.

Программа компилятивная, за основу взята типовая программа Министерства образования РФ для системы дополнительного образования

«Юные инструктора туризма». Отличительная особенность данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования. Как показывает обучение по данной программе, к пятому году обучения обучающиеся становятся членами сборной команды на соревнованиях различного уровня, этому способствует обучение основам техники и тактики ориентирования; изучение нормативных документов по туризму и ориентированию, инструкторская подготовка, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по спортивному ориентированию, туризму.

Актуальность данной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную физическую деятельность.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного и походного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – в походах, на выездных тренировках, полевых лагерях, на соревнованиях.

Новизна: Туристско-краеведческие объединения занимают большее место в системе дополнительного образования. Они способствуют решению важнейших задач воспитания детей и подростков: развивают познавательность, приобщают детей к различным видам общественно-полезного труда, укрепляют их здоровье.

Педагогическую целесообразность туризма и краеведения обосновал К.Д.Ушинский, рассматривая их как одно из важнейших средств наглядности и связи с окружающей жизнью.

ЦЕЛЬ:

создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: целостно – смысловых, учебно – познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико – ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

ЗАДАЧИ:

- ОБУЧАЮЩИЕ:

сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов и экскурсий;

научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;

способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

привить умения и навыки самостоятельной деятельности;

- РАЗВИВАЮЩИЕ:

развивать мыслительную деятельность, (сравнение, обобщение, анализ, синтез);

способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;

развивать творческие способности обучающихся.

- ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:

содействовать созданию коллектива единомышленников;

воспитывать самостоятельность и ответственность;

способствовать формированию здорового образа жизни и развитию физических качеств.

Год обучения.	Возраст учащихся, лет.	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во занятий в неделю.	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов неделю.
1-й год	10-12	10-15	2	144/4
2-й год	12-13	10-15	3	216/6
3-й год	13-14	10-15	3	216/6

Данная программа объединения рассчитана на 3 года обучения в возрасте 10-14 лет, но в случае необходимости и достаточной подготовленности обучающихся они могут продолжить обучение более длительный срок в группе 3-го года обучения, что полностью соответствует существующей нормативной документации (Устав, Учебный план, САНПиН), регламентирующей наполняемость объединений, выделение учебных часов на подготовку и проведение походов в зависимости от степени сложности. После прохождения пятилетнего цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Время, отведенное на обучение, составляет в группе 1-го года обучения 144 часа в год, а в группах 2-го и последующих годов обучения 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, а также на местности и в помещении. В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Обучающиеся принимают активное участие при

планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, больше внимания уделяется на групповые и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные нагрузки, планируется и правильно определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого ребенка.

Реализация программы- может проходить как в форме очного обучения так и с применением дистанционных форм обучения.

Основные формы занятий:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
 - изучение литературных источников, материалов музеев;
 - участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжных соревнованиях, соревнованиях по скалолазанию, различных соревнований;
 - тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
 - оборонно – спортивные и палаточные лагеря;
 - игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на занятиях;
 - практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
 - практические занятия, на пересеченной местности.
- МЕТОДЫ** обучения:
- объяснительно – иллюстративный метод;
 - репродуктивный метод;
 - метод проблемного изложения;
 - частично – поисковый, или эвристический метод;
 - исследовательский метод.

Методы предполагают повышение активности и самостоятельности обучающихся.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- принцип связи обучения с практикой;
- принцип доступности и наглядности;
- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип сознательности и активности;
- принцип диагностической направленности.

Ожидаемые результаты:

- приобретение обучающимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение обучающимися навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

В реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в общеобразовательной школе.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу оказывает посещение музеев, а также памятников природы.

Для детей этого года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топонимах, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Все занятия строятся так, чтобы обучающимися проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Используются различные дидактические материалы.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время походов.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение похода выходного дня, участие в мероприятиях ДДТ и ДЮСШ.

Во второй год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение многодневного похода, оформление отчета по походу.

В третий год обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований.

Итогами 3-го года обучения является подготовка и проведение походов, работа в качестве судей на соревнованиях, инструкторов в походах; участие в региональных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, спортивного ориентирования, а также соревнованиях «Школа безопасности».

В четвертый год обучения предполагается изучение нормативных документов по туризму «Правил проведения соревнований», «Регламента на пешеходных и лыжных дистанциях».

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа на первом году обучения и 3 раза в неделю по 2 часа на втором и последующих годах обучения. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- в течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

* Входной контроль – в начале учебного года

* Промежуточный контроль – в течение учебного года

* Промежуточная аттестация – в конце учебного года.

* Контроль знаний, умений и навыков производится в форме наблюдения, бесед, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачётного туристского похода.

Методы проверки:

Наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются сами обучающиеся.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно – тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачётных занятий и сборов во время участия в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и различных походов.

Уровень социально-психологической, морально- волевой подготовки и воспитанности отслеживается педагогом через тестирование и наблюдение.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность , передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Учебный план

«Туризм с элементами патриотического воспитания»

1 год обучения.

№ п\п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка.	32	15	17
1.1.	Знакомство с работой объединения, игра на знакомство.	4	1	3
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3
1.3.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	6	3	3
1.4.	Питание в туристическом походе	2	1	1
1.5.	Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям	10	5	5
1.6.	Соревнования по туризму	4	2	2
2.	Топография и ориентирование	34	14	20
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	8	4	4
2.2.	Спортивная и топографическая карта	6	2	4
2.3.	Условные топографические знаки, используемые в картах.	8	2	6
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	10	4	6
2.5.	Соревнования по ориентированию	2	2	-
3.	Краеведение и экология	12	6	6
3.1.	Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу.	4	2	2

3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	8	4	4
4.	Обеспечение безопасности.	14	5	9
4.1	Техника безопасности на занятиях туризмом	2	1	1
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	8	2	6
5.	Общая и специальная физическая подготовка	52	4	48
5.1.	Общая физическая подготовка.	24	2	22
5.2.	Специальная физическая подготовка. Ориентирование, лыжная подготовка.	28	2	26
	Итого за период обучения:	144	44	100

«Туризм с элементами патриотического воспитания»

2 год обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	60	18	42
1.1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы, ТБ.	2	2	-
1.2	Личное и групповое специальное туристское снаряжение.	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6
1.4	Подготовка к походам, соревнованиям.	20	4	16
1.5	Питание в туристском походе.	6	2	4
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	6	2	4
1.7	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-
1.8	Туристские слеты и соревнования.	8	2	6
2	Спортивное ориентирование	46	9	37
2.1	Топографическая и спортивная карта.	2	1	1
2.2	Компас, работа с компасом.	6	1	5
2.3	Измерение расстояний.	8	2	6
2.4	Способы ориентирования.	6	1	5
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	8	2	6
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	16	2	14
3	Краеведение и экология.	16	16	-
3.1	Территория и границы родного края.	16	16	-
4	Первая доврачебная помощь и гигиена	18	6	12

	туриста			
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний.	2	1	1
4.2	Средства оказания первой помощи.	4	1	3
4.3	Первая помощь при травмах.	12	4	8
5	Общая и специальная физическая подготовка	76	2	74
5.1	Общая физическая подготовка.	34	-	34
5.2	Специальная физическая подготовка: скалолазание, лыжная подготовка, походы	42	2	40
	ИТОГО за период обучения	216	51	165

«Туризм с элементами патриотического воспитания»

3 год обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туристская подготовка	67	17	50
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	12	4	8
1.2.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	14	2	12
1.3.	Питание в туристическом походе	4	1	3
1.4.	Подготовка к походу, соревнованиям	21	5	16
1.5.	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировках.	4	1	3
1.6.	Соревнования по туризму	12	4	8
2.	Топография и ориентирование	48	19	29
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	18	9	9
2.2.	Спортивная и топографическая карта	14	6	8
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	4	2	2
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	6	1	5
2.5.	Соревнования по ориентированию	6	1	5
3.	Краеведение и экология	14	14	-
3.1.	Туристические возможности родного края.	14	14	-
4.	Обеспечение безопасности.	18	11	7
4.1	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	-
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой	12	7	5

	доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.			
5.	Общая и специальная физическая подготовка	69	10	59
5.1.	Общая физическая подготовка.	33	-	33
5.2.	Специальная физическая подготовка, лыжная подготовка, ориентирование.	36	10	26
	Итого за период обучения:	216	71	145

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

«Туризм с элементами патриотического воспитания»

1 год обучения.

1. Туристическая подготовка.

1.1. Знакомство с работой объединения.

Знакомство с работой объединения в течение учебного года и летом, совершение походов выходного дня и занятий на местности. Проведение игр на знакомство с ребятами.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним походам, выбор лыж и креплений

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения: бахил.

Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при

заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практические занятия.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

1.4. Питание в туристском походе.

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь. Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного походов, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

1.6. Соревнования по туризму, скалолазанию.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практическое занятие.

Выездные тренировки на различных картах и местности.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Практическое занятие.

Ориентирование по плану зданий. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических

задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

2.3. Условные топографические знаки.

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Практическое занятие.

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

3. Краеведение и экология.

3.1. Подготовка к краеведческим и экологическим играм.

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Свердловской области. Разработка интересных маршрутов по родному

краю для проведения походов. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Свердловской области.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого – краеведческих играх.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

4. Обеспечение безопасности.

4.1 Техника безопасности на занятиях туризмом.

4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие.

Правильное движение по пересеченной местности во время похода.
Знакомство с приметами о изменениях погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом

рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

К концу первого учебного года предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- виды животных и растений, занесенных в Красную книгу Свердловской области;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу первого года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему.

«Туризм с элементами патриотического воспитания».

2 год обучения.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и тренировок. Как готовить личное снаряжение к походу. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

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

Практическое занятие.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация

работы по свертыванию и разворачиванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов, мест для приема пищи в помещении и на местах стоянок. Мытьё и хранение посуды. Правила поведения при купании.

Практическое занятие.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря самостоятельно. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором (правила ТБ). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, соревнованиям.

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практическое занятие.

Составление плана подготовки одно-трёхдневного похода. Изучение маршрутов походов, составление графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение и режим правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование в рационе сухих продуктов питания, ягод, грибов, съедобных растений. Составление меню, списка

продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болотам. Броды и способы их прохождения.

Практическое занятие.

Отработка техники движения и тактики преодоления препятствий.

1.7. Техника безопасности при занятиях туризмом.

1.8. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практическое занятие.

Участие в туристских соревнованиях, учреждения дополнительного образования в качестве участников.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практическое занятие.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практическое занятие.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

2.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практическое занятие.

Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практическое занятие.

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Поиск отличительных ориентиров.

Практическое занятие.

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

2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

3. Краеведение и экология.

3.1. Территория и границы родного края.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практическое занятие.

Участие в краеведческих играх.

4. Первая доврачебная помощь и гигиена туриста.

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практическое занятие.

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

4.2. Средства оказания первой помощи.

Состав медаптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практическое занятие.

Комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

5.1. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов.

Занятия на скалодроме.

Лыжная подготовка.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

К концу второго года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- состав и назначение ремнабора;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- тактика в туристском походе;
- техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- значение топокарт для туристов, масштаб, виды масштабов;
- условные знаки топографических карт;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- ориентирование карты относительно компаса;
- азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- определение азимута по Солнцу в разное время дня;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- характерные травмы и заболевания в природной среде;
- состав медаптечки;
- основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях.

К концу второго года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для одно – двухдневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер с помощью спичек в сырую погоду;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- работать с картами различного масштаба;
- измерять расстояния на местности разными способами;
- определять азимут по Солнцу в разное время дня;
- предупреждать обморожения и переохлаждения;
- комплектовать аптечку;
- накладывать повязки, останавливать кровотечения;
- изготавливать транспортировочные средства.

Совершение многодневного похода.

1. Туристическая подготовка.

1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе.

Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практические занятия.

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

1.3 Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины.

Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практическое занятие.

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

1.4 Подготовка к походу, тренировке.

Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

Практическое занятие.

Разработка маршрута похода.

1.5 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Опасности в туризме: субъективная и объективная.

Субъективная – недостаточная подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем.

Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практическое занятие.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.6. Соревнования по туризму.

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях.

2 Топография и ориентирование.

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы

ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практическое занятие.

Выездные тренировки и соревнования на других картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практическое занятие.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие.

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и

распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практическое занятие.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение и экология.

Туристские возможности родного края.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практическое занятие.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практическое занятие.

Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практическое занятие.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5 Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Походы выходного дня, многодневные походы, выездные тренировки, лагеря

К концу третьего года обучения предполагается, что обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;

- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;
- норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- навыки беглого чтения карты;
- изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история области, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки;
- приемы наложения шин.

К концу третьего года обучения предполагается, что обучающиеся будут уметь:

- составлять перечень личного, группового и специального снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку в любых условиях, разводить костер без спичек в сырую погоду;
- сворачивать лагерь без помощи руководителя;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов на многодневный поход, фасовать продукты;
- приготовить еду на костре;
- ориентироваться с помощью компаса и карты;
- определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту;
- бегло читать карту;
- работать с картами различного масштаба;
- накладывать шины;
- изготавливать транспортировочные средства;

- организовывать любые виды страховки.

Совершение нескольких одно – двух дневных и многодневных походов

Методическое обеспечение

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты различных районов; планы пришкольных участков; планы эвакуации зданий;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, роликов, страховочных систем.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п НАИМЕНОВАНИЕ количество

- 1 Палатки туристские комплект
- 2 Тенты для палаток комплект
- 3 Кольшки. Стойки для палаток комплект
- 4 Топор в чехле 2 шт.
- 5 Таганок костровой 2 шт.
- 6 Пила двуручная в чехле 1 шт.
- 7 Кана (котелки) туристские 2 комплекта
- 8 Тросик костровой 1 шт.
- 9 Тент хозяйственный 1 шт.
- 10 Клеёнка кухонная 2 шт.
- 11 Рукавицы костровые комплект
- 12 Секундомер электронный 2 шт.
- 13 Компас жидкостный комплект
- 14 Аптечка медицинская в упаковке комплект
- 15 Ремонтный набор в упаковке комплект
- 16 Лопата саперная 1 шт.
- 17 Верёвка основная(40м.) 3 шт. 10 мм
- 18 Верёвка вспомогательная(40м.). 10мм
- 19 Петли прусика(9 верёвка 8мм.) комплект по 2 шт
- 20 Система страховочная комплект
- 21 Карабин туристский комплект 5 шт.
- 22 Жумар
карабин 8
- 26 Курвиметр 1 шт.
- 27 Рулетка 15 – 20 м. 1 шт.
- 33 Школьный атлас 1 экз.
- 36 Карандаши цветные, чертёжные комплект
- 37 Транспортёр комплект
- 38 Карты топографические учебные комплект
- 39 Учебные плакаты по спортивному туризму комплект
- 40 Условные знаки спортивных карт комплект
- 41 Условные знаки топографических карт комплект
- 42 Учебные плакаты « Туристские узлы» комплект
- 43 Маршрутные листы комплект
- 44 Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты
своей местности комплект
- 45 Видеомагнитофон 2 шт.
- 46 Компьютер, принтер, сканер 1 шт.
- 47 Тонومتر 1 шт.

Список используемой литературы (для педагога)

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: «Модэк», 2000. 416 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
5. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
11. Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар, «Советская Кубань», 2001.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
14. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2004. 215 с.
15. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.

- 16.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
- 17.Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.
- 18.Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
- 19.Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
- 20.Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области <http://www.66.rospotrebnadzor.ru/>
- 21.Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России,2000
- 22.Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.
- 23.Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
- 24.Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
- 25.Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов физ. культ/ Сост. Ганопольский В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 26.Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
- 27.Туристская игротека. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003;
- 28.Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.
- 29.Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
- 30.Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- 31.Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Список используемой литературы (для детей)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

