Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С. ПРАВОБЕРЕЖНОЕ ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ №1 с. Правобережное»)

Муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
«СОЬЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН ПРАВОБЕРЕЖНИ ЙУЬРТАН ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА №1»
(МБЙХЬ «Правобережни йуьртан ЙЙШ №1»)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Аслаханова З.В.
Протокол №1 от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
_____Ю.В.Исраилова
Приказ№ 124 от «30» 08.2023 г.

Рабочая программа

«ШКОЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

на 2023-2027 учебный год

с. Правобережное, 2023

Пояснительная записка

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самодеятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Программа туристического объединения соответствует **туристско-краеведческой направленности** и строится на следующих педагогических **принципах:**

- гуманистический подход к образованию; осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся; деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

Цель программы — *формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.*

Задачи:

развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края.

обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение
- специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Дополнительная образовательная программа объединения рассчитана на 5 лет обучения и 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.

Для зачисления в объединение, работающее по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы первого года обучения комплектуются детьми в возрасте 10-12 лет. Второго года – из числа успешно освоивших программу 1-го года; третьего-пятого– по результатам сдачи нормативов по физической культуре и технической подготовки в соответствии с полом и возрастом. В группы второго и третьего годов обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по ОФП.

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

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы:

- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры,
- краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

Походы проводятся в соответствии с программой, начиная с однодневных, и далее — до сложных многодневных спортивных маршрутов (походы проводятся с различной тематикой и направленностью: изучение родного края, по местам боевой славы, спортивные походы и др.).

- Прогнозируемые результаты и критерии их оценки: *Прямыми критериями оценки* результатом обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.
- *Косвенными критериями* служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

Программа составлена на основе авторской программы комплексной туристско-краеведческой подготовки (авторы А.Евтушенко, И.Стороженко), опубликованной в сборнике авторских программ дополнительного образования детей (Москва: Народное образование, - 2002), и адаптирована к условиям работы туристического объединения.

Учебно–тематический план

(1 год обучения)

№ п/п	*Наименование тем, разделов*	*Количество часов*		
		всего	*теория*	*практ.*
1	Вводное занятие, введение в образовательную программу	**1**	**1**	**-**
2	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	**10**	**5**	**5**
3	Топография и ориентирование.	**6**	**2**	**4**
4	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	**5**	**2**	**3**
5	Туристическая техника	**6**	**2**	**4**
6	Физическая подготовка	**5**	**-**	**5**
7	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**
Итого:		**34**	**13**	**21**

Учебно – тематический план

(2 год обучения)

№ п/п	**Наименование тем, разделов**	**Количество часов**		
		всего	**теория**	**практ.**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Из истории развития российского туризма	2	2	-
3	ПВД (походы выходного дня)			
3.1	Выполнение обязательных походов второго года обучения. Организация и подготовка	5	-	5
3.2	Обеспечение безопасности при передвижении по различным видам туризма	10	-	10
3.3	Организация бивака, приготовление пищи	5	1	4
3.4	Топография и ориентирование	5	2	3
3.5	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	2	-	2
4	Туристская техника. Участие в соревнованиях и матчевых встречах	3	-	3
5	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		**34**	**6**	**28**

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Организация и подготовка к туристическим походам и соревнованиям	6	2	4
2.1	Обеспечение безопасности при передвижении по различным видам туризма.	2	2	-
2.2	Организация бивака, приготовление пищи.	6	-	6
2.3	Топография и ориентирование	6	-	6
2.4	Краеведческая подготовка.	4	2	2
2.5	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	4	1	3
3	Туристская техника. Физическая подготовка.	4	2	2
4	Итоговое занятие	1	1	-
Итого:		**34**	**11**	**23**

Учебно-тематический план (4 год обучения)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Туристско-краеведческая подготовка	10	2	8
2	Организаторская подготовка.	4	2	2
3	Судейская подготовка	2	1	1
4	Инструкторская, психолого- педагогическая подготовка.	4	1	3
5	Участие в соревнованиях и матчевых встречах	8		8
6	Физическая подготовка	6		6
ИТОГО		**34**	**6**	**28**

Учебно-тематический план (5 год обучения)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Туристско-краеведческая подготовка	10	2	8
2	Организаторская подготовка	4	2	2
3	Судейская подготовка	2	1	1
4	Инструкторская, психолого- педагогическая подготовка	4	1	3
5	Участие в соревнованиях и матчевых встречах	8		8
6	Физическая подготовка	6		6
ИТОГО		**34**	**6**	**28**

Содержание программы «Пешеходный туризм»

(1 год обучения)

1. ***Вводное занятие***

- знакомство с программой туристко-краеведческой подготовки;
- чем полезны и интересны походы и экскурсии.

2. ***История и развитие туризма и его виды***

Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм.

3. ***Проведение многодневных туристических походов.***

Проведение туристических походов: четырехдневный туристический поход-1; двухдневный туристический поход-1; трехдневный туристический поход-1. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов.

4. ***Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов. Обеспечение безопасности.***

Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

5. ***Участие в соревнованиях и матчевых встречах.***

Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков.

6. ***Топография и ориентирование***

Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Приложение на карте маршрута по его, текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

7. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь

Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Личная гигиена туриста. Подгонка обуви как предотвращение потертостей мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок. Состав минимальной аптечки для ПВД. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

8. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постановка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним.

9. Туристская техника

Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил.

10. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год.

По завершении первого года обучающиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях села;
- историю города.

По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в селе.

2. Содержание программы «Пешеходный туризм»

(2 год обучения)

Учебный план второго года обучения предусматривает 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 углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) проводятся в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий туристов. В воспитании грамотных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделяется 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. Подведение итогов проводится как в устной, так и в письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

1. Вводное занятие

Введение в программу второго года обучения. Наличие районов для проведения туристских походов с определенным набором препятствий. Экскурсионные объекты. Туристские возможности районов. Рассмотрение различных районов по спортивным и экономическим показателям.

1. Краеведение посещаемых районов.

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир республики; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт.

2. Проведение многодневных туристических походов.

Проведение туристических походов: четырехдневный туристический поход-1; двухдневный туристический поход-1; трехдневный туристический поход-1. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов. Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Водно-солевой режим. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам.

3. Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов. Обеспечение безопасности.

Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт.

4. Участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков.

5. ***Топография и ориентирование***

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. Изображение рельефа и его элементов на картах- схемах, схемах. Чтение карт схем и работа с ними.

6. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь

Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в походе. Первая доврачебная помощь в походе. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. Ведение дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены.

7. Организация привалов и ночлегов

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Вынужденная остановка на ночлег. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

8. Туристская техника

Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление «гати». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил. Прохождение навесной и комплексных перил.

9. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Вредные привычки и их влияние на организм. Физические качества - их характеристика и с помощью каких упражнений можно их развивать.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год.

По завершении второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- материалы основных разделов программы первого года обучения;
- порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- основные сведения по истории, географии области и города;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- несколько туристических песен;
- опасные и ядовитые растения, растущие в регионе, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;
- основные принципы фотографии, репортажной и пейзажной фотосъемки;
- историю республики в годы ВОВ.

По завершении второго года обучения, обучаемые должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять несколько узлов;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составить описание однодневного похода или паспорт краеведческого объекта;
- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

3. Содержание программы «Пешеходный туризм»

(3 год обучения)

Учебный план третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом и втором году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Также вводится ряд новых тем: выживание в природной среде, ведение дневниковых записей, фото- и видеосъемка в походе, туристское многоборье. 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 проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов. Практически после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделяется 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. Подведение итогов проводится как в устной, так и в письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

1. Вводное занятие

Введение в программу третьего года обучения. Туристские возможности районов. Расширение географии рассматриваемых районов.

2. Краеведение посещаемых районов.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

3. Проведение многодневных туристических походов.

Принципы подбора групп. Распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Педагогическая инструментовка обязанностей в туристской группе. Групповое и специальное снаряжение к путешествию. Порядок получения и сдачи снаряжения.

Проведение туристических походов. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов. Способы дезинфекции воды в походе.

4. Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов. Обеспечение безопасности.

Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт.

5. Участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований.

6. Топография и ориентирование

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

7. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, еѐ возможные последствия. Постановка диагноза. Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловом ударе. Наложение разнообразных повязок. Искусственное дыхание.

8. Выживание в природной среде

Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника. Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортировочных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.

9. Туристская техника

Вязка узлов. Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.

10. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Режим труда и отдыха. Общественная гигиена.

11. Итоговое занятие

Подведение итогов за год.

По завершении третьего года обучения, обучаемые должны знать:

- разрядные нормативы спортивного туризма;
- правила подготовки и организации многодневных походов;
- меры безопасности при подготовки и проведении многодневных походов и соревнований;
- правила соревнований по топографии и спортивному ориентированию;
- иметь общие представления о географии и истории Московской области, географических особенностях, памятников природы;
- правила участия в туристских соревнованиях, условия выполнения туристских разрядов;
- приемы самоконтроля и доврачебной медицинской помощи;
- опасные, лекарственные, съедобные растения региона;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды.

По завершении третьего года обучения, обучаемые должны уметь:

- подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов;
- ориентироваться на местности и карте при помощи компаса, выполнять глазомерную съемку пройденного маршрута;
- выполнять необходимые природоохранные мероприятия;
- оказывать доврачебную медицинскуюпомощь, владеть приемами самоконтроля;
- различать опасные, применять лекарственные и съедобные растения региона;
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью, осуществлять разнообразные технические действия;
- участвовать в простейших спасательно- транспортировочных работах.

4. Содержание программы «Пешеходный туризм»

(4 год обучения)

1. Туристско-краеведческая подготовка Специальное снаряжение (страховочные системы, спусковые устройства, каски, ледорубы). Съедобные дикорастущие растения. «Плавающая раскладка». Правила преодоления естественных препятствий в пеших и горных походах 1-й к. с. Организация поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Краткие сведения о строении организма. Система тренировок. Адаптация. Специфика акклиматизации. Транспортировка пострадавшего на большие расстояния. Составление аптечки для сложных походов. Установка палаток в горах. Ветрозащитный заслон. Использование фотоматериалов для определения перевалов и прокладывания маршрутов. Особенности ориентирования в тумане. Ночное ориентирование. Роль разведки. Обзорные точки. Правила хранения и использования исторических документов, материалов. Коллекционирование. Прогнозирование погоды по местным признакам. Логика построения маршрута. Использование заброс ок. Запасные и аварийные варианты маршрута. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Препятствия в горном и пешеходном походе 3-й категории сложности. Движение по заболоченной местности, тундре, осыпям и скалам. Переправа вброд. Узлы для страховки и самостраховки: двойной булинь, седло, стремя. Назначение отчета о походе. Приложение к отчету. Оформление отчета. Описание и оценка сложности естественных препятствий и способов их безопасного преодоления. Специфика ориентирования в данном районе. Организация выставки краеведческих материалов, собранных на маршруте.

2. Организаторская подготовка Перспективное планирование. Анализ дня. Приемы конспектирования. Роль руководителя туристской группы. Персональная моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность туристов при проведении путешествий. Добровольное подчинение туристов руководителю – основа отношений в тургруппе. Положение о соревновании. Цели и задачи соревнований. Время проведения. Выбор места. Участники соревнований. Форма заявки. Руководство соревнованиями: оргкомитет, судейская коллегия, комендантский взвод, службы. Распорядок дня.

3. Судейская подготовка Проведение соревнований: массовость, квалификация, краеведение, турнавыки, техника туризма, КТМ, топография. Зачетные и незачетные виды. Конкурсы. Условия проведения соревнований. Методика судейства. Форма протоколов. Обязанности старшего на этапе.

4. Инструкторская, психолого-педагогическая подготовка Положение о спортивно-туристском клубе школьников. Устав клуба. Символика клуба. Законы и традиции туристского клуба. Основные направления деятельности. Задачи туристских походов. Правила заполнения заявочных книжек на сложные походы, форма 6 Тур. Содержание деятельности инструктора группы при подготовке, проведении и подведении итогов категорийного похода. Приемы и методы обучения.

5. Участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других туристических кружков. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований.

6. Физическая подготовка Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты.

По завершении четвертого года обучения, обучаемые должны знать:

- приемы самостраховки;
- правила выбора места в горных условия;
- знать особенности микроклимата района путешествия;
- знать основные разделы положения о соревновании;
- знать классификацию маршрутов по пешеходному, горному, лыжному туризму;
- понимать и уважать национальные обычаи.

По завершении четвертого года обучения, обучаемые должны уметь:

- хранить и использовать спецснаряжение;
- подготовиться к походу в условиях высокогорья;
- организовывать транспортировочные носилки в условиях пересеченной местности;
- ориентироваться в трудных условиях и по азимуту, проводить разведку силами малой группы, участвовать в соревнованиях по ночному ориентированию;
- двигаться в связках с организацией попеременной страховки, переправы: стенкой, таджикский способ, уметь двигаться по простым скалам, мостить гать. ходить в «кошках».

5. Содержание программы «Пешеходный туризм»

(5 год обучения)

1. Туристско-краеведческая подготовка Специальное снаряжение (крючья, жумары, айсбаль, снаряжение для спасработ – блок). Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных смесей. Вариантность походного меню в зависимости от потребностей и возможностей группы. Спасательные работы. Действия группы в лавиноопасных и селеопасных районах. Методика составления индивидуальной программы физподготовки. Выбор места для бивуака в условиях опасности камнепада, лавинной опасности. Установка палатки на леднике. «Холодная» ночевка. Порядок описания краеведческого объекта. Создание краеведческих экспозиций, выставок. Использование краеведческих материалов при разработке маршрута. Содержание понятия «стратегия похода». Цель: безопасность при проведении похода. Зависимость стратегии от цели похода, района, сложности маршрута, сезонности, уровня подготовки групп. Движение по сложному скальному и ледовому рельефу. Наведение переправы. Использование плотов при переправе. Узлы: УИАА, гарда. Проведение выставок и вечеров, конференций. Проведение школьного туристско-краеведческого вечера. Организационное обеспечение вечера.

2. Организаторская подготовка Анализ эффективности собственной деятельности за определенный период. Отбор и реферирование учебной литературы. Правила написания аннотации к статье или книге. Основные принципы управления. Стили руководства: демократический, авторитарный, либеральный. Обязанности заместителя руководителя. Практика разбора аномальных ситуаций в походе.

3. Судейская подготовка Организация и проведение школьного и межшкольного слета-соревнования. Выбор места. Документы, необходимые для проведения слета. Обязанности главного судьи. Классификация дистанции по правилам ТСС. Ранг соревнований.

4. Инструкторская, психолого-педагогическая подготовка

Планирование деятельности школьного турклуба, кружка, секции на учебный год. Виды планов. Организация работ туристских объединений. Составление расписания работы. Порядок прохождения заявки на участие в сложном походе. Смотр готовности. Порядок сдачи отчета.

5. ***Участие в соревнованиях и матчевых встречах.***

Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися

других туристических кружков. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований.

6. ***Физическая подготовка*** Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Режим питания.

По завершении пятого года обучения, обучаемые должны знать:

- приемы самостраховки;
- правила выбора места в горных условия;
- знать обязанности начальника дистанции;
- классы дистанций и ранги соревнований по правилам ТСС;
- знать основные стили руководства;
- знать варианты построения типов маршрутов.

По завершении пятого года обучения, обучаемые должны уметь:

- уметь составлять аннотацию к произведению;
- составить разработку занятий с группой;
- заполнять заявку на соревнования и маршрутную книжку;
- составлять сценарий мероприятия;
- организовывать навесную переправу;
- организовывать ночлег в экстремальных условиях;
- уметь подбирать необходимый минимум снаряжения в условиях «выживания».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во время теоретических занятий используются:

- *различная литература* – Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере», Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер

«Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма», методическая разработка «Туристические маршруты по Тульской области», методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе»,

«Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога».

- *компьютерные обучающие и развивающие программы* – CD игра

«Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Тур-Тула», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания», CD «Основы здорового образа жизни»;

- *комплект обучающих таблиц-плакатов* – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

- *различные тренажеры* – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

- *туристское снаряжение* – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

- *медицинские приборы* – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др..

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- *тесты*- «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;
- *компьютерное тестирование*- «Знаки топографии», «Ориентирование»;
- *проверочные работы* – карточки-задания по различным темам;
- *игры, викторины, КВН* – «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека»;