

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОМОДАНОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО «Ромодановский районный ДДТ»
Протокол №
от «1» октября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Ромодановский районный ДДТ»
Е.Н. Плодухина
«1» октября 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
(область развивающая) программа
«Горизонт»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Уровин Виктор Владимирович,
педагог дополнительного образования

Ромоданово 2020

Структура программы

Пояснительная записка программы	3
Цели и задачи программы	6
Учебно-тематический план программы	8
Содержание программы	9
Календарный учебный график программы	18
Планируемые результаты освоение образовательной программы	18
Оценочные материалы программы	20
Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	21
Материально - техническое обеспечение программы	22
Список использованной литературы	23

1. Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении нескольких лет (минимум один, максимум шесть) в туристско-краеведческом объединении.

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 10 лет, т. е. пятиклассников, хотя, на практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов.

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (минимальный состав — 12 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 25 человек. Для непродолжительных походов допустимы группы численностью до 17 человек (15+2). Через три-четыре года занятий обычно формируется «схоженная» команда численностью около 20 человек. Это и есть та цифра, на которую следует ориентироваться при наборе новой группы.

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривидовую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку

природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04.03.2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав МБУ ДО «Ромодановский районный ДДТ»;

В реализации программы используются новые формы развивающего обучения, при которых синтезируются элементы познавательного, игрового, поискового и учебного взаимодействия, которые диктуют современные требования к дошкольному образованию.

Направленность - туристско-краеведческая.

Педагогическая целесообразность программы

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, туризм решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-укрепляющую и профилактическую. В программе «**Горизонт**» решаются задачи социального становления личности ребенка, которые особенно важны и актуальны для современного общества. Период изменений и переориентации ценностей жизни существенно повлиял на процесс формирования социального опыта у детей и подростков, снизил их социальную активность. Подготовленность к новому типу отношений обеспечивает путь перспективы развития нашего общества и государства в целом.

Программа предусматривает приобретение подростками основных знаний о своем крае, технике и тактике спортивного туризма, альпинизма, скалолазания, ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, альпинизму, скалолазанию, спортивному ориентированию, основам безопасности жизнедеятельности. Программа способствует получению таких званий как «Барсёнок Илима», «Юный турист России», «Турист России», «Юный альпинист России».

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Мордовского края.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 10 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края.

При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

Количество детей в группе 15 человек.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Режим занятий. На освоение программы отводится 6 часов в неделю. Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут.

2. Цели и задачи программы

Основные цели:

Основные цели, которых хотелось бы добиться при обучении детей по предлагаемой программе, следующие:

- физическое и духовное развитие личности;
 - воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
 - формирование чувства патриотизма и гражданственности;
 - уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью¹;
 - выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
 - формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
 - овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
 - развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
 - социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
 - воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.
-

Задачи:

Поставленных целей можно добиться, решая основные воспитательные, познавательные и оздоровительные задачи, а именно:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых округом, городом;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога дополнительного образования;
- изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в туризм. Виды туризма. Развитие туризма в России. Правила безопасности.	2	2	-
2	Особенности пешеходного туризма. Краеведение в походе. Этика туризма. Законы туристов. Инструктаж по ТБ в походе.	4	2	2
3	Выбор цели похода. Организация похода. Разработка маршрута. Требования к составу группы.	4	2	2
4	Туристское снаряжение и требования к нему. Групповое и личное снаряжение. Страхочные системы.	4	2	2
5	Туристские биваки и требования к ним, принципы организации. Постановка палатки, укладка рюкзака.	10	4	6
6	Общефизическая подготовка для туриста	6	3	3
7	Организация питания в походе: его значение и особенности. Добывание воды. Использование грибов и ягод.	5	4	1
8	Гигиена в походе и экология. Наблюдения за погодой в походе.	2		
9	Практическое занятие: туристское снаряжение и его подготовка. Физическая подготовка туриста.	2		
10	Местность, основные понятия и определения	2		
11	Практическое занятие. Работа с компасом	2		
12	Биваки, принципы организации бивачных	2		

	работ			
13	Туристские соревнования, их виды и значение			
14	Топографическая карта			
15	Ориентирование			
16	Общефизическая подготовка			
17	Этапы подготовки туристского путешествия. Основные туристские обязанности.			
18	Краеведение в походе: сбор материалов по истории района, села.			
19	Работа с картой и компасом			
20	Костры и костровое хозяйство			
21	Движение на местности с помощью карты и компаса			
22	Техника движения по тропам и дорогам			
23	Ориентирование			
24	Работа с компасом и картой			
25	Гигиена туриста			
26	Раны и кровотечения			
27	Подготовка и участие в республиканских соревнованиях по туризму. Общефизическая подготовка			
28	Ориентирование на маршруте			
29	Практическое занятие. Техника наложения повязок. Походная, групповая и личная аптечки.			
30	Способы транспортировки пострадавшего. Техника преодоления препятствий с пострадавшим			
31	Общефизическая подготовка			

32	Практическое занятие. Составление плана местности			
33	Особенности лыжного туризма			
34	Особенности организации биваков зимой			
35	Техника движения по снегу на лыжах			
36	Организация питания в походе: его значение и особенности. Пищевая раскладка и требования к ней.			
37	Общефизическая подготовка			
38	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов			
39	Общефизическая подготовка			
40	Снаряжение для лыжного туризма			
41	Особенности питания в лыжном походе			
42	Практическое занятие. Определение расстояний.			
43	Уход за снаряжением и его ремонт. Общефизическая подготовка.			
44	Техника движения на лыжах. Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила			
45	Особенности ориентирования зимой.			
46	Выбор места привала. Ремонт и сушка одежды.			
47	Техника движения на лыжах: подъемы, спуски, преодоление завалов и лавиноопасных участков, переправа по льду и т.д.			
48	Поиск пострадавшего после схода «лавины», оказание помощи и транспортировка. Виды костров.			
49	Охрана природы и значение окружающей среды			

50	Общефизическая подготовка			
51	Техника движения на лыжах: подъемы, спуски, преодоление завалов и лавиноопасных участков, переправа по льду и т.д.			
52	Инструктаж по ТБ в походе и пути следования			
53	Экологическая деятельность в пешем походе			
54	Ориентирование на маршруте			
55	Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавшего. Организация привала.			
56	Обзор аварийных ситуаций в походе.			
57	Поисково-спасательная служба и ее деятельность . Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями.			
58	Работа с картой и компасом. Решение задач по карте местности.			
59	Общефизическая подготовка.			
60	Практические занятия по ориентированию и топографии.			
61	Туристические узлы. Виды костров и их назначение.			
62	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего.			
63	Назначение и виды туристских узлов. Техника вязания узлов.			
64	Подготовка к туристским соревнованиям			
65	Практические занятия по ориентированию и топографии. Решение задач по карте местности.			
66	Участие в туристских соревнованиях			

Итого:			
--------	--	--	--

Критерии оценки результатов

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Способы оценки результатов.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения Базового курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой Проектной методики, т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Прогнозируемые результаты:

При изучении Базового модуля учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

При изучении профильных модулей, в соответствии с Инструкцией МДО и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 1-го взрослого разряда по спортивному туризму.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Программный материал.

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

документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

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

Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

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

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

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

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание

местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

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

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

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

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

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

Основы медицинских знаний.

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

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

помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

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

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

Уход за больным в походе.

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

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

. Организация питания в походе.

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

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

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

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

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

Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

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

Гидрометеорология.

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

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

Экологическая подготовка туриста.

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

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

Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

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

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

Туристские узлы.

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

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

Безопасность туризма.

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

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

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

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

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

Туристские соревнования.

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Туристские биваки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения.

Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Список источников :

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»

273-ФЗ.рф 2015г.

2.Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 2010.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.; СПб.: «Невский фонд», 2009.
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. – М., 2011.
7. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. – М., 2000.
8. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. –СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
11. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2011.
12. Энциклопедия туриста. – М., 1993.
13. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение: методическое пособие / Под общ.ред. П.П.Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 296 с. (Школа альпинизма)
14. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Методика обучения: методическое пособие / под общ.ред. П.П.Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 292 с. (Школа альпинизма).
15. Школа альпинизма. Начальная подготовка / сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
16. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М., 1983.
17. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов / И.Е. Востоков. – М., 1990.
18. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – М., 1995.
19. Федотов Ю.Н. и др. Организация и проведение соревнований по горному туризму / Ю.Н. Федотов. – М.: ЦРИБ «Турист», 2001.
20. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ.ред. Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 328 с., ил.
17. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма / Б.Ф. Кудинов. – М.2004.
22. Самодельное туристское снаряжение / сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986; 2-е изд. – 1987.
23. Харин С.Я. Лыжный туризм / С.Я. Харин. – М., 1992.
24. Шиянов Л.П. Походы выходного дня / Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин. – М.,

2011.

Интернет сайты

Интернет сайты государственных учреждений по спорту:

www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;

www.olympic.ru Олимпийский комитет России.

www.turpohod.org <http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/>

www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm

www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm

www.turclubmai.ru/heading/papers/49/

www.iskateli.ucoz.com