МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ШАРЫПОВСКИЙ

РАЙОННЫЙ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР № 35.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНА:  Методическим Советом  МБОУ ДОД ШР ДЮЦ № 35  Протокол № 1 от 03.09.2018 г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ ДОД ШР  ДЮЦ № 35  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н. Волчкова  «03» сентября 2018 г. |

*Дополнительная общеразвивающая программа*

**Туризм**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Тип программы*: модифицированная  *Срок реализации программы* – 1 год  *Возраст детей* 10-17 лет.  *Педагог- организатор по туристско - экскурсионной деятельности:*  Мащенко С.Г. |

2018 г.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность**: туристско-краеведческая.

**Актуальность.**Актуальность программы - курс обучения в области спортивного и краеведческого туризма. Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Занятие спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания патриотизма и развития лидерских качеств у учащихся. Воспитание, обучение, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивно - туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивно - туристского маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. 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 доводят многих детей до проблемного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи данной программы. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Отличительные особенности программы**. В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. 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.

***Данная программа представляет собой сочетание нескольких видов туризма предложенных для системы дополнительного образования - туристских клубов, секций, кружков, групп.***

Общеразвивающая программа «Туризм» относится к комплексным программам, составлена на основании существующих типовых программ «Спортивный туризм: турмногоборье» 2003 года автор Д.В. Смирнов, « Юные велотуристы» автор Казанцев В.В. 2007 года, «Юные туристы-спасатели » автор И.А. Дрогов 2005 год, авторская программа «Спортивный туризм» автор Милёхин Д.Ю. 2002 год.

Программа является модифицированной, по характеру - комплексной многопрофильной, построенной по модульному принципу.

Время реализации программы - 1 год, возраст обучающихся - 10 - 17 лет.

Основная концепция программы.

*Первая идея -* ***идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова***, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по темам программы. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

*Вторая идея -* ***Модульность программы***. Программа состоит из двух модулей **Базового и Профильного**, а каждый модуль - на тематические блоки. Деление на модули позволяет более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов и другим образовательным программам Шарыповского районного ДЮЦ№35 («Историческое краеведение»).

*Третья идея* - ***применение инновационного метода проектов*** *(система обучения, при которой учащиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий- проектов)*. Постепенное изложение материала создает простор для творческого поиска учащихся, активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Для поддержания этой творческой активности используется метод проектов. По завершении очередного «витка спирали», детям предлагается итоговая работа по самостоятельной разработке маршрута. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. С каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Инновационный метод проектов применяемый при итоговой оценке знаний, умений и навыков - позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей. Сложность зачетных заданий можно варьировать.

**Сроки освоения программы**: программа рассчитана на 1 год 144 часа в год 4 часа в неделю.

**Возраст обучающихся 10**-17 лет.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** группы разновозрастные, состав переменный.

**Цель программы** - содействие развитию личности ребенка, его жиз­ненному самоопределению и оздоровлению средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

Задачи:

* Содействовать в укреплении здоровья подростков, выполняя нормативы по спортив­но-туристским разрядам;
* Выявлять и развивать творческий интерес школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
* Воспитывать личность, способную творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям.
* Способствовать овладению основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
* Развивать способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
* Социализировать и адаптировать детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
* Воспитывать в школьниках основные человеческие качества: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.
* Воспитывать чувства патриотизма и гражданственности;

Структура программы.

##### Базовый модуль (Базис).

Туризм - дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, парусный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Это - азбука туризма. Именно эти разделы были вынесены в Базовый модуль и являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Следует обратить внимание на разделы экологической и краеведческой подготовки туриста. Они будут проводиться еще и по образовательной программе «Историческое краеведение». В Базовом модуле по краеведению будут рассматриваться только узкие темы, касающиеся непосредственно организации походов. Эти разделы недаром включены в Базовый, то есть обязательный модуль. Именно через экологическую и краеведческую работу возможно достижение основных целей патриотического воспитания. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - способствовать развитию этого интереса. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны. Через экологическую работу детям прививается бережное отношение к природе. А это и есть решение задачи программы - воспитание в детях чувства патриотизма и привитие основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости. Краеведческая и экологическая подготовка необходима когда, собираясь в поход, туристу приходится тщательно изучать район путешествия, а это и есть одна из форм краеведческой работы.

Условия для реализации программы.

1. ***Опыт педагога.*** Для реализации программы педагог (руководитель туристской группы) должен имел туристскую квалификацию инструктора детско-юношеского туризма и опыт участника в степенных и 1 первой категории сложности по разным видам туризма.
2. ***Материально-техническая и учебно-методическая база.*** На базе Шарыповского Детско-юношеского центра №35 имеется помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки и другое спортивное снаряжение. Для реализации профильных модулей требуется специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, стенд по туристским узлам. Для размещения всего снаряжения имеется подсобное помещение.
3. ***Технические средства обучения.*** Для реализации программы необходим персональный компьютер, цветной лазерный принтер, сканер, фотоаппарат, видеокамера.
4. ***Связь с туристскими организациями.*** Налажена связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями является КГОУ ДОД ККДЮЦ «Центр туризма и краеведения»

Критерии оценки результатов

воспитанники должны знать:

* Нормы спортивно-туристских походов
* Обязанности членов туристских групп
* Географию Красноярского края, туристские возможности родного края
* Виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов
* Состав и назначения медицинской аптечки, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях
* Технику безопасности при подготовке к походу на маршруте
* Особенности питания в разных походах, Составлять меню на 3-х дневный поход
* Виды специального снаряжения, их назначения
* Классификацию узлов и их назначение

*Уметь:*

* Укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему
* Пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний.

*Выполнять:*

* Участвовать в экологических акциях;
* Нормативы на значок «Юный турист Росси»
* 3-й юношеский спортивный разряд по туризму.

Способы оценки результатов.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. В конце года проводится 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 3 степени сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Контроль практических навыков в этой области проводится с использованием так называемой проектной деятельности. Предлагается учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация проекта, который ты сам разработал. Желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» проводится семинар по районам путешествий. Важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключается в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на районных, зональных и краевых соревнованиях.

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

Оценка конечного результата также производится по индивидуальным отчетам, результатом анкетирования учащихся, контрольным работам, семинарским занятиям.

Прогнозируемые результаты

При изучении программы 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»; в соответствии с Инструкцией МДО и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 1-го юношеского разряда по спортивному туризму, сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды - критерий спортивно-технического роста учащихся.

**Календарный учебный график:**

Календарный учебный график МБОУ ДОД ШР ДЮЦ №35 разработан с учетом:

* Постановлением Главного государственного санитарного врача  
  Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН  
  2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,  
  содержанию и организации режима работа образовательных организаций  
  дополнительного образования детей»;
* Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Учебный год начинается с 02.09.2019г.

Количество учебных недель – 37.

1полугодие – 17 недель.

2 полугодие – 20 недель.

Установлена 7 – дневная рабочая неделя (с понедельника по воскресенье). График утверждается руководителем МБОУ ДОД ШР ДЮЦ № 35 и размещается на сайте.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Количество учебных недель |
| Первое полугодие | |
| Сентябрь | 4 |
| Октябрь | 5 |
| Ноябрь | 4 |
| Декабрь | 4 |
| Промежуточная аттестация | С 15 по 31 декабря 2019г |
| Второе полугодие | |
| Январь | 4 |
| Февраль | 4 |
| Март | 4 |
| Апрель | 4 |
| Май | 4 |
| Итоговая аттестация | С 15-29 мая 2020г |
| *Итого:* | 37 |

**Формы промежуточной аттестации: тестирование.**

**Формы итоговой аттестации: участие в краевых, зональных, всероссийских туристских соревнованиях.**

#### Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |  |
| **Азбука туризма** | | **16** | **6** | **10** |  |
| 1 | Введение в туризм | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов. | 1 | 1 |  | опрос |
| 3 | Основные туристские обязанности | 1 | 1 |  | опрос |
| 4 | Практическое занятие: *Разработка маршрута похода* | 13 | 3 | 10 | презентация |
| **Ориентирование и топография** | | **48** | **7** | **41** |  |
| 1 | Местность основные понятия и определения. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 2 | Топографическая подготовка | 1 | 1 |  | Опрос |
| 3 | Топографическая карта | 1 | 1 |  | опрос |
| 4 | Ориентирование | 2 | 2 |  | опрос |
| 5 | Работа с компасом и картой | 1 | 1 |  | опрос |
| 6 | Ориентирование на маршруте | 1 | 1 |  | опрос |
| 7 | Практические занятия по ориентирования и топографии | 12 |  | 12 |  |
| 7.1 | *Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам* | 12 |  | 12 | тестирование |
| 7.2 | *Решение задач по карте местности* | 3 |  | 3 | тестирование |
| 7.3 | *Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью)* | 3 |  | 3 | тестирование |
| 7.4 | *Движение на местности с помощью карты(подготовка маршрута, составление плана-графика движения)* | 3 |  | 3 | тестирование |
| 7.5 | *Определение расстояния на местности* | 5 |  | 5 | тестирование |
| 7.6 | *Составление плана местности* | 3 |  | 3 | презентация |
| **Основы медицинских знаний** | | **21** | **6** | 15 |  |
| 1 | Гигиена туриста | 1 | 1 |  | опрос |
| 2 | Раны и кровотечения | 1 | 1 |  | опрос |
| 3 | Основные виды травм | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Характерные заболевания в походе и их профилактика | 1 | 1 |  | тестирование |
| 5 | Уход за больным в походе | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6 | Походная, групповая и личная аптечки | 1 | 1 |  | тестирование |
| 7 | Практические занятия по теме «*Основы медицинских знаний»* | 5 |  | 5 | опрос |
| 8 | *Оказание первой помощи при ранениях* | 5 |  | 5 | опрос |
|  | *Оказание первой помощи при травмах* | 5 |  | 5 |  |
| 1 | ***Промежуточная аттестация*** | **1** |  | **1** | **Тестирование** |
| **Организация питания в походе** | | **9** | **3** | **6** |  |
| 1 | Питание в походе: его значение и особенности | 1 | 1 |  | тестирование |
| 2 | Пищевая раскладка и ее составление. Требование к раскладке. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 3 | Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 4 | Практические занятия по теме «*Питание*» | 1 |  | 1 | опрос |
| 5 | *Разработка пищевой раскладки на поход* | 1 |  | 1 |  |
| 6 | *Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе* | 2 |  | 2 | тестирование |
| **Туристское снаряжение** | | **12** | **2** | **10** |  |
| 1 | Туристское снаряжение и требование к нему | 1 | 1 |  | тестирование |
| 2 | Уход за снаряжением и его ремонт | 6 | 1 | 5 | опрос |
| 3 | Практические занятия по теме «*Туристское снаряжение*» | 5 |  | 5 | опрос |
| **Экологическая подготовка туриста** | | **16** | **3** | **13** |  |
| 1 | Охрана природы и значение окружающей среды для человека | 1 | 1 |  | опрос |
| 2 | Заповедники и заказники Красноярского края | 1 | 1 |  | опрос |
| 3 | Экологическая работа в туристском походе | 14 | 1 | 13 |  |
| **Туристские узлы** | | **6** | **2** | **4** |  |
| 1 | Назначение и виды туристских узлов | 2 | 2 |  | тестирование |
| 2 | Техника вязания узлов | 4 |  | 4 | тестирование |
| **Безопасность в туризме всего 9 часов** | | **15** | **4** | **11** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ в туристском походе | 1 | 1 |  | опрос |
| 2 | Обеспечение безопасности в походе и причины аварий | 1 | 1 |  | опрос |
| 3 | Обзор аварийных ситуаций и их анализ | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Поисково-спасательная служба и ее деятельность | 6 | 1 | 5 | тестирование |
| 5 | Сигналы бедствия и взаимодействия со спасателями | 6 | 1 | 5 | тестирование |
|  |  | 144 | 33 | 111 |  |
| 1 | **Итоговая аттестация** | **Участие в краевых, зональных, всероссийских туристских соревнованиях.** | | | |

#### Содержание учебного плана

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 заложении, условные знаки, топографические знаки.

Виды знаков:

линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и внемасштабные 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 втуристских 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 упопление. 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 взависимости 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 впути. 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.

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.

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 и МКК, 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.

Межпредметные связи.

При реализации программы сталкиваемся с тремя видами межпредметных связей: *предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными*.

***Предшествующие*** - это связи, когда при изучении материала курса опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

***Сопутствующие*** - это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

***Перспективные*** связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

Так происходит распределение межпредметных связей при реализации программы «Спортивный туризм».

**Методические материалы.**

***Ориентирование и топография.***

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
4. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М., 1997.

***Краеведение и экология***

1. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. - М.: Профиздат, 1986.
2. *Остапец-Свешников АА.* Педагогика и психология туристско-крае-ведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

***Медицина.***

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. - М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. - М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. - С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. - М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987.

***Водный туризм***

1. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. - М.: ФиС, 1968.
2. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. - М.: ФиС, 1971.
3. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. - Минск: Полымя, 1984.

***Лыжный туризм.***

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. - М.:ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. - М.: Профиздат, 1988.

***Безопасность туризма.***

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. - М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. - М.: Турист, 1974.

***Велотуризм.***

1. *Булгаков АА.* Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984.
2. Ваш велосипед. (Руководство пользователя). - СПб.: Геза Ком, 1998.
3. Велосипедный туризм. /Составитель Булгаков А.А. - М.: Ключ, 1998.
4. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. Учебно-методиче­ское пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

***Автономное существование.***

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. - Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. - М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. - М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. - М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.

Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситу

Материально-техническое оснащение: туристское снаряжение: веревки, страховки, карабины, рафты, байдарки, катамараны.

Список литературы.

***Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности***

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. - М., 1998.
2. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. - М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
5. Ганиченко Л. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
6. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. - М.: Вече, 2000.
7. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). - М., 1997.
8. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. - М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. - Минск: Экоперспектива, 1999.
10. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
11. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
12. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.

**Приложение1**

**Оценочные материалы.**

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений.

Для обучения по программе ребенок должен иметь опыт участия в походе не менее первой категории сложности, уметь организовать свой походный быт, грамотно подбирать личное снаряжение, иметь навыки самообслуживания, самодиагностики физического состояния. Диагностика проводится в форме беседы с изучением портфолио. Портфолио может быть представлено в электронном или бумажном виде и должно подтверждать наличие туристского опыта у ребенка. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: − педагогическое наблюдение; − участие в соревнованиях; − сдача нормативов физической подготовки; − выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи; − решение ситуационных задач (кейсов); − выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу; − выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи; − подготовке документации для соревнований, регистрации документов в МЧС, прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов.

**Промежуточный контр**оль предусмотрен один раз в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: тестирование.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы: − анализ педагогов.

− результаты участия в соревнованиях;

− разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня, категорийных походов.

**Приложение1**

**Тесты**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

* 1. Руководитель.
  2. Завхоз
  3. Реммастер
  4. Медик
  5. Хронометрист

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1.Реммастер

2. Руководитель

3. Медик

4. Хронометрист

5. Завхоз

**III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Руководитель

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Фотограф

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель

2. Завхоз

3. Медик

4. Хронометрист

5. Реммастер

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем

2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Закупать продукты.

б) Следить за дежурными.

в) Расфасовывать продукты.

г) Стирать мешочки от продуктов.

д) Распределять продукты и снаряжение.

е) Закупать продукты в походе.

ж) Составлять график дежурств.

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?

2. В походе?

3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты

движения и т.д.

г) Составить таблицу хронометража и отдать

руководителю для отчета.

д) Забывать записывать ходовое время.

е) Фиксировать пройденные километры.

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?

2. Завхоз?

3. Реммастер?

4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.

б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

в) Составляет меню.

д) Фиксирует время в пути.

г) Руководит ремонтом.

е) Приобретает и хранит медаптечку.

ж) Распределяет продукты и снаряжение

з) Следит за выполнением санитарных правил

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1.Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

* 1. Лыжи.
  2. Ботинки.
  3. Коврик.
  4. Бахилы.
  5. Спальник групповой.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

* + 1. Кроссовки.
    2. Свитер.
    3. Носки шерстяные.
    4. Белую рубашку.
    5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

* 1. Отвертку.
  2. Лезвие.
  3. Шило.
  4. Шурупы.
  5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

**XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?**

1. В горном районе?

2. В лесном районе?

3. Для лыжной прогулки?

а) «Бескид»

б) «Турист»

в) «Лесные»

г) «Тайга»

д) Беговые деревянные

е) Беговые (пластик)

**XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. Меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

### БИВАК

**I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

* + - 1. Сушка обуви.
      2. Махание горящей веткой.
      3. Борьба за место у костра.
      4. Бег вокруг костра.
      5. Чтение книги.

**II. Каков порядок установки палатки?**

* + - * 1. Застегнуть вход палатки.
        2. Вынуть палатку из чехла.
        3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
        4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
        5. Растянуть и закрепить днище палатки.
        6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**III. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.

1. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
2. Уложить в чехол.
3. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
4. Уложить на землю и свернуть.

**IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?**

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3 ).

2. Определить естественный наклон дерева.

3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.

4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

**V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?**

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

**VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

**VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

**IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

**X. Как правильно развести костер?**

1.Приготовить дрова от тонких до толстых.

2. Зажечь березовую кору.

3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).

4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.

5. Сделать настил из толстых веток.

6. Заготовить березовую кору.

7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

**XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?**

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

**XII. Как надо сушить ботинки у костра?**

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

**XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?**

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

**XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?**

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

**XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?**

1. Сухое горючее и растопка

2.Чай.

3.Дрова.

4.Фонарь.

5.Кружка.

**XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?**

1. Выше.

2. Ниже

3.Справа.

4. Как можно ближе.

5. Слева.