



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А.
с.Георгиевка муниципального района Кинельский Самарской области

446416 Самарская область Кинельский район с. Георгиевка ул. Специалистов д. 17
тел. 8(84663)2-72-72 (директор) 8(84663)2-72-71 (учительская) 8(84663)2-73-40 (бухгалтерия)
факс 8(263)2-72-72 e-mail: so_knl_georg_sch@samara.edu.ru <https://georgschool.minobr63.ru>
ИНН 6350018608 КПП 635001001 ОКПО 42528258 ОГРН 116350001261

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №12
от 27.06.2024 года

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора ГБОУ СОШ
с.Георгиевка О.С. Шафигулина
Приказ №51 ОД от 27.06.2024

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы туризма»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст детей, на которых рассчитана программа: 7-12 лет
Срок реализации 1 год

Автор – составитель:
Ступникова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В организации образовательного процесса учреждений дополнительного образования туризм на протяжении многих десятилетий является для учащихся увлекательным занятием, наполненным романтикой, позволяющим удовлетворить потребность в познании окружающего мира, неформальном общении со сверстниками, физическом и творческом развитии. Туризм в системе образования – это самый комплексный вид учебно-воспитательного процесса и в то же время один из самых действенных в силу своей демократичности и гуманности.

Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- - повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- в комплексе с предметом «Спортивно познавательный туризм», укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями своего края;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

В наибольшей мере подходит всем перечисленным условиям такая форма, как «Спортивный туризм». Здесь учащимся предоставляется возможность реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники ощущают независимость от взрослых.

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 7-12 лет.

Срок обучения – 1 год, 102 часа.

Наполняемость учебных групп – 20 человек.

Актуальность программы.

Утверждение школьника себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей. В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет характер, во многом зависит от той среды, которая его

окружает. Зависит от общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Всё это образует пространство его личностного самоутверждения. Важно создать пространство, которое бы отвечало их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития.

Новый XXI век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму и краеведению стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, ведущих обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности учащихся объединения.

В век современных технологий, компьютеризации и гаджетов человечество все чаще замечает снижение уровня физической активности, а как следствие и снижение уровня физического развития и физической подготовленности.

Новизна, значимость программы.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения программы является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Особенность программы.

Программа рассчитана на 7-12 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (учебный кабинет, спортзал) и на местности (стадионе, в парке, лесной зоне). Практические навыки отрабатываются в однодневных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цель программы:

Научить учащихся использовать теоретические знания по туристской подготовке и спортивному туризму в реальных жизненных ситуациях, создать необходимые условия для самореализации детей в образовательном и спортивном туризме.

Задачи программы:

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Образовательные задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по основам туризма;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивным туризмом;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной и бытовой деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению заданий;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Развивающие задачи:

- развивать свои физические способности;
- развивать умения ориентироваться на местности в любых условиях.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;
- повышать уровень общего здоровья учащихся и сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Планируемые результаты освоения программы.

Выпускник научится:

- адаптироваться в стремительно изменяющемся мире;
- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- быть активным и заинтересованно познавать мир;
- владеть системой знаний об основах здорового, безопасного образа жизни;
- действовать самостоятельно и верно при преодолении препятствий.

Выпускник получит возможность:

- устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- комплексно развивать все физические качества;
- собирать информацию окружающего мира, осмыслить её и использовать её для выполнения проекта;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия спортивным туризмом;
- получит навык сотрудничества, общения с другими людьми;
- получит начальные туристические навыки.

Выпускник должен:

Знать/понимать:

- виды туризма;
- терминологию спортивного туризма и основы знаний;
- форму организации и проведения соревнований по спортивному туризму;

- регламент проведения соревнований;
- основы топографии и ориентирования;
- организацию жизни в туристических условиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности;
- реализации творческого потенциала.

Личностные результаты выпускника:

• *в ценностно-ориентационной сфере:*

- формирование здорового образа жизни;
- воспитание любви к «Родине», к природе через занятия туризмом;
- понимать ценность физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.

• *в трудовой сфере:*

- формирование навыков самостоятельной работы при преодолении препятствий;
- готовность к осознанному выбору дальнейшей профессии.

• *в познавательной сфере:*

- умение проходить туристические дистанции;
- умение формировать здоровый образ жизни и изучать новые возможности человеческого организма;
- умение видеть, понимать и чувствовать окружающий мир.

Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся.

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Личностные универсальные учебные действия	Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь	гражданская идентичность, этническая принадлежность	сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь	1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Собеседование наблюдение
	Уровень внутренней позиции учащегося	Развитие мотива учебной деятельности	сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют родители, так надо), 5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый), 8-10 высокий уровень	Наблюдение, анкетирование

				(устойчивая учебно-познавательная мотивация)	
	Нравственно-этическая ориентация	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор	Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки, 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, 8-10 высокий уровень – самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личной ответственности	Анкетирование Собеседование наблюдение
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи	Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно	1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем, 5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое, 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи	
	Решение учебных задач	умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную	соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами	1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 5-7 средний - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий	наблюдение
	умение планировать и корректировать свою учебную деятельность	Определение последовательно сти промежуточных целей с учётом конечного результата	Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами её осуществления.	1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем, 5-7 средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы, 8-10- высокий уровень - составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результат своей деятельности.	Наблюдение
П о	Работа с	умение	Умение сбора и	1-4 балла – низкий – умение	Наблюдение

	информацией	осуществлять информационный поиск	выделения существенной информации из различных информационных источников	записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач, 8-10 – высокий – умение, исходя из полученной информации осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	
	Развитие логического мышления	способность к осуществлению логических операций	Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.	1-4 – низкий – в основном выполняет учебные действия по аналогии 5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строит логические рассуждения с помощью учителя 8-10- высокий - строит логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей самостоятельно	Наблюдение, тестирование
Коммуникативные УУД	Адекватная оценка учебной деятельности	Степень адекватного оценивания результатов своей работы	сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы	1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы 5-7 – средний уровень - выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем, 8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность	Анкетирование и наблюдение
	Умение сотрудничать	Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем	сформированность партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других, 5-7 – средний уровень– умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других, 8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий	Наблюдение

Мониторинг образовательных достижений учащихся (уровень метапредметных результатов и социального опыта учащегося).

1. Морально-этическая ориентация: уровень формирования этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие толерантности.
2. Уровень развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и конфликтных ситуаций.
3. Умение слушать собеседника и вести диалог готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
4. Степень мотивации к творческому труду.
5. Уровень саморазвития творческого и интеллектуального потенциала.
6. Уровень развития умений публичного выступления.
7. Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
8. Уровень развития стремления к новым видам деятельности (участие в социальном проектировании, научно-исследовательской деятельности, КТД).
9. Уровень формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Уровень формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мониторинг составляется на основе оценки тестовых работ и контрольных учащихся, уровня выполнения практикумов, конкурсных и проектных работ, наблюдения и Портфолио учащегося.

Содержание программы:

Модули	Количество часов			
	Всего	Теория	Практика	Контроль
Основы туристической подготовки, гигиены и первая доврачебная помощь	45	24	18	3
Общая и специальная физическая подготовка	24	4	15	5
Топография и ориентирование	33	8	21	4
Всего часов:	102	36	54	12

Планирование модуля «Основы туристической подготовки, гигиены и первая доврачебная помощь» по темам.

Подразделы	Подразделы, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	контроль
1	Туристские путешествия, история развития туризма	10	7	3	-
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий туризмом.	1	1	-	-
	Знакомство с туризмом как с видом спорта.	1	1	-	-
	Виды туризма.	1	1	-	-
	История образования и развития туризма.	1	1	-	-

	Вода. Водоемы. Использование воды в туризме.	2	1	1	-
	Пища. Грибы, ягоды, растения.	2	1	1	-
	Катастрофы и стихийные бедствия. Правила поведения.	2	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	4	3	1	
	Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.	2	2	-	-
	Образовательный туризм. Родина – Россия. Онлайн путешествия по стране	2	1	1	-
3	Организация туристического похода	21	11	9	1
	Организация туристического быта.	2	1	1	-
	Личное и групповое снаряжение туриста.	2	1	1	-
	Питание в туристическом походе. Нормы продуктов питания.	3	1	1	1
	Планирование похода.	2	2	-	-
	Туристские должности.	1	1	-	-
	Движение в походе. Выбор маршрута. Темп движения.	2	1	1	
	Организация туристического лагеря.	3	1	2	
	Костры. Виды костров.	2	1	1	
	Укрытия и привалы. Виды укрытий.	2	1	1	
	Организация туристического быта.	2	1	1	-
4	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	10	3	5	2
	Личная и общественная гигиена туриста. Правила гигиены.	2	1	1	-
	Первая доврачебная помощь.	4	1	2	1
	Транспортировка раненого.	4	1	2	1
	Всего	45	24	18	3

Модуль «Основы туристической подготовки, гигиены и первой доврачебной помощи»

К концу обучения по модулю обучающиеся должны **знать**:

- правила и нормы организации туристического быта;
- организацию и нормы питания в походе;
- список личного и группового снаряжения туриста;
- туристские должности в группах и их обязанности;
- правила планирования похода;
- правила движения в походе в различное время года и суток;
- правила организации туристического лагеря;
- виды костров и способы их разведения;
- виды укрытий, их назначение в туризме;
- правила личной и общественной гигиены;
- приемы и правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила и способы транспортировки раненого;
- технику сооружения волокуш.

уметь:

- организовать быт в туристическом биваке, лагере;
- рассчитать и распределить продукты питания в походе, организовать правильное сбалансированное питание на время похода;
- укладывать личное и групповое снаряжение туриста;
- выполнять обязанности туристских должностей;
- участвовать в планировании похода, выходить на однодневные походы;
- планировать темп движения и выбирать маршрут в походе;
- организовать туристический лагерь;

- развести костер любого вида, в зависимости от назначения;
- сооружать временные укрытия и привалы;
- организовать профилактические мероприятия с целью соблюдения личной и общественной гигиены;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены туриста;
- оказывать приемы первой доврачебной помощи пострадавшим;
- сооружать волокуши;
- транспортировать пострадавшего.

Примерное содержание занятий модуля «Основы туристской подготовки, гигиены и первой доврачебной помощи».

Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское

обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Планирование модуля «Общая и специальная физическая подготовка» по темам.

Темы	Количество часов			
	всего	теория	практика	контроль
Гибкость.	4	1	2	1
Сила.	4	-	3	1
Координационные способности	4	1	2	1
Быстрота.	4	-	3	1
Выносливость.	4	1	2	1
Скоростно-силовые способности.	4	1	3	-
Всего	24	4	15	5

Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»:

К концу программы обучающиеся должны *знать технику выполнения упражнений, направленных на развитие:*

- гибкости;
- силы;
- ловкости;
- скоростно-силовых способностей;
- выносливости;
- быстроты.

Уметь выполнять упражнения, направленные на развитие:

- гибкости;
- силы;
- ловкости;
- скоростно-силовых способностей;
- выносливости;
- быстроты.

Примерное содержание занятий по модулю «Общая и специальная физическая подготовка».

Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Планирование модуля «Топография и ориентирование» по темам.

Раздел, темы	Количество часов			
	всего	теория	практика	контроль
Топографические карты. Спортивные карты.	3	1	2	-
Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.	5	1	3	1
Условные знаки. Ориентирование по карте.	6	1	4	1
Ориентирование по местным признакам.	5	1	4	-
Компас. Работа с компасом.	7	2	4	1
Азимут. Ориентирование по азимуту.	7	2	4	1
Всего	33	8	21	4

Модуль «Топография и ориентирование»:

К концу **обучения по модулю** обучающиеся должны **знать**:

- виды карт, топографические знаки;
- способы ориентирования по окружающим признакам (солнце, звезды, флора и фауна);
- компас, виды и назначение компаса;
- азимут, правила определения азимута.

уметь:

- читать топографическую карту и ориентироваться с помощью карты;
- определять стороны света по окружающим признакам;
- работать с компасом, определять стороны света при помощи компаса;
- определять азимут;
- ориентироваться при помощи компаса и азимута.

Примерное содержание учебных занятий по модулю «Топография и ориентирование»

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения

на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.