

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Лидер»
городского округа Самара

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

«ЦДОД «Лидер» г. о. Самара

М.В. Родина

«28» августа 2020 г.

Программа принята

на основании решения

местного совета

Протокол № 1

от « 26 » августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Туристско-краеведческая направленность

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ковалева Елена Александровна
год создания: 2014
последняя редакция: 2020

САМАРА, 2020

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка.....	4
Первый год обучения.....	16
Учебно-тематический план первого года обучения	17
Содержание программы первого года обучения	18
Второй год обучения.....	35
Учебно-тематический план второго года обучения	36
Содержание программы второго года обучения	37
Кадровое обеспечение программы.....	72
Список рекомендуемой литературы.....	73
Приложения	77

Паспорт программы

Наименование программы	«Юный турист»
Направленность	Туристско-краеведческая
Назначение программы	Программа позволяет удовлетворить разные образовательные потребности, то есть позволяет развивать потенциал ребенка (в том числе детскую одаренность) в области общих интеллектуальных и физических способностей, творческого и продуктивного мышления, художественного творчества, краеведения
Вид программы	Модифицированная
Срок реализации программы	2 года
Этапы реализации программы	1 этап ознакомительный - 1 год обучения 2 этап основной (базовый) - 2 год обучения
Уровень подготовки	Предварительная подготовка не требуется
Возраст обучающихся	Школьники от 11 до 15 лет
Форма обучения	Очная
Организация детей в детских объединениях	Работа с группами детей (15 человек)
Объем освоения содержания	Интегрированная, комплексная
По приоритетному целеполаганию	Общеразвивающая
Особенности организации педагогической деятельности	Блочная
Степень усложнения теоретического материала	Познавательная
Масштаб реализации программы	Учрежденческая
Уровень организации творческой деятельности учащихся	Репродуктивно-творческая
Использование технологий дистанционного и электронного обучения	Осуществляется через группу в контакте https://vk.com/cdod_lider , http://mbou-lider.ucoz.ru .
Степень реализации программы	Образовательная программа реализуется с 2014 года

Пояснительная записка

Краткая аннотация

По программе «Юный турист» могут обучаться дети 11-15 лет. Данная программа рассчитана на два учебных года, она предлагает разнообразные виды деятельности: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с культурой, историей, природой Самарской области и родной страны.

Нормативно-правовая база

Данная программа разработана с учетом основных нормативов и рекомендаций, изложенных в нормативно-правовых документах и методических рекомендациях органов управления образования, как федерального, так и регионального уровней, регламентирующих деятельность образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ).

При разработке данной программы были учтены новые нормативные документы по самодеятельному и спортивному туризму, условиям работы с опорой на методические рекомендации по составлению программ туристско-краеведческой направленности дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» и национального проекта «Образование» (Федеральный ресурсный центр сферы организации отдыха и оздоровления детей).

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам национального проекта «Образование» – его региональным составляющим «Социальная активность» и «Успех каждого ребёнка» и нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Стратегии развития туризма Российской Федерации на период до 2035 года.

Новые социальные требования, выдвинутые государством к системе образования, призваны обеспечить воспитание нравственных, инициативных, коммуникабельных, предприимчивых, ответственных, социально активных граждан. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования.

Туризм позволяет воспитать эти качества в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Программа позволяет удовлетворить разные образовательные потребности, то

есть позволяет развивать потенциал ребенка (детскую одаренность) в области общих интеллектуальных и физических способностей, творческого и продуктивного мышления, художественного творчества, краеведения.

К отличительным особенностям программы относятся:

применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающего в себя сведения и навыки из разных предметных областей и сфер деятельности (проектная, художественная, социальная). Каждый ребёнок, принимая активное участие в организации и проведении мероприятий, имеет возможность попробовать себя в разных профессиональных ролях: повар, картограф, инструктор, эколог и др. Подросток познает самого себя как личность, обладающую только ей присущими качествами, выбирает то, что ближе и интереснее именно ему.

В программе используется уровневый подход, направленный на поддержку и стимулирование детей с разными образовательными потребностями (одаренные дети; дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации; дети с ограниченными возможностями здоровья (если нет медицинских противопоказаний)). С ними ведётся особая индивидуальная работа по каждому блоку. Воспитанникам даётся задание с учетом его интеллектуальной и физической подготовленности, а так же психологических и морально-волевых качеств.

По некоторым темам программы возможно дистанционное освоение материала программы, которое осуществляется через онлайн-конференции на платформе ZOOM, а так же в группе в контакте https://vk.com/cdod_lider. На официальном сайте МБУ ДО «ЦДОД «Лидер» г.о. Самара (вкладка «Дистанционное обучение») <http://mbou-lider.ucoz.ru>. (Можно просмотреть и изучить материал, с помощью использования сервиса Google Диск либо зарегистрировавшись в группе Viber).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что:

программа позволяет быть вовлеченными в процесс организации и проведения походов абсолютно всем детям, не зависимо от их физической и психологической подготовки;

применение на занятиях деятельностного подхода, позволяет детям максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы;

в процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Особое внимание уделяется сохранению здоровья юных туристов: нормированная физическая нагрузка, динамические паузы во время теоретических занятий, подвижные развивающие игры и разминки в спортивном зале и на свежем воздухе, использование элементов оздоровительной дыхательной гимнастики во время тренировок и соревнований. Программа составлена с учётом возрастных особенностей и интересов обучающихся, их теоретической и практической подготовленности.

Возраст участников программы

Данная программа рассчитана на детей и подростков 11 – 15 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения – 7 часов в неделю (в год – 252 часа), 2-ой год обучения – 7 часов в неделю (в год – 252 часа).

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 (3) академических часа (7 часов в неделю). Деятельность строится согласно расписанию и календарному

учебному графику.

Цель программы:

Создание условий для самоопределения подростков в жизни, содействие социальной адаптации, развитие коммуникативных навыков, приобщение к общечеловеческим ценностям через овладение основами туристской деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний;
- формирование умений и навыков самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности;
- изучение основ оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- физическое развитие и спортивный рост в соответствии с индивидуальной образовательной траекторией;
- развитие познавательной, творческой и общественной активности обучающихся как в процессе обучения, так и непосредственно в условиях туристических походов и соревнований;
- развитие моторико – двигательной и логической памяти обучающихся.

Воспитательные:

- формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому;
- вовлечение ребят в практическую деятельность по охране природы;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу, ответственности за свои поступки.

Особенности организации учебного процесса

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Занятия проводятся в определенной последовательности и тесной взаимосвязи. Для полноценного обучения по программе, у каждого обучающегося должно быть письменное разрешение родителей и врача на участие в походах (в зависимости от индивидуальных особенностей детей подбираются и категории походов, в которых они могут участвовать).

Формы проведения практических занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско - краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму и ориентированию. Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий, на пришкольном участке, стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. После каждого года обучения вне рамок учебных часов планируется проведение зачетного степенного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Усвоение программы и участие в походах позволит обучающимся

выполнить требования на значки «Юный турист», а также на юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Руководитель детского объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь подготовку в объеме не менее чем «Инструктора детско-юношеского туризма».

Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество в воспитании детей и подростков со школами, подростковыми клубами и туристско-спортивными организациями района, города и области.

Форма организации деятельности - групповая.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании 1-го года обучения.

Личностные:

- чувство любви к родной стране, к её природе;
- положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к труду, бережное к природе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Познавательные:

- наличие осознанного стремления к освоению новых знаний и умений;
- умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать информацию.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения, интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные:

обучающийся должен знать:

- понятия «Родина», «Малая родина», спортивный туризм, виды туризма, историю развития туризма;
- технику безопасности при проведении экскурсий, туристических, сборов, слётов, походов;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- правила подготовки к походу, нормы выполнения спортивных разрядов;
- правила питания в походе;

обучающийся должен уметь:

- работать на местности с компасом и картой;
- соблюдать личную гигиену;
- организовать бивуак, готовить на костре;

обучающийся должен приобрести навык:

- собрать рюкзак к походу (личное и групповое снаряжение);
- пользоваться снаряжением для организации бивака;
- навык работы в команде.

В конце 1-го года проводится зачетный поход I степени сложности, выполнение нормативов на значок «Юный турист России».

По окончании 2-го года обучения.

Личностные:

- чувство гордости за совою Родину, Родной край;
- личная ответственность перед командой;

- развитие самостоятельности.

Метапредметные:

Познавательные:

- наличие осознанного стремления к достижению более высоких результатов;
- умение прогнозировать результат;
- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания.

Регулятивные:

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- различать результаты и способы действий при достижении результатов.

Коммуникативные:

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение выстраивать конструктивные отношения в коллективе (группе), быть его значимым, полезным членом;

Предметные:

обучающийся должен знать:

- правила работы, ремонта со специальным снаряжением;
- нормативы по спортивному туризму;
- и различать лекарственные и ядовитые растения родного края.

обучающийся должен уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовать питание, дежурство в походе, бивак;
- самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода.

обучающийся должен приобрести навык:

- работы с компасом и картой на местности;
- техники и тактики в походе;
- работы по должностям в группе.

В конце 2-го года нормативы по ОФП должны быть на 10 - 15% выше прошлогодних.

Диагностика ожидаемых результатов и личностного развития обучающихся

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на зачетах, итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях (Приложение 2).

Участие в походах и выполнение необходимых нормативов (Приложение 1) позволит обучающимся выполнить требования на значки «Юный турист», а также на юношеские разряды по спортивному туризму, и спортивному ориентированию (документы на присвоение разрядов и званий оформляются в городском Центре детско-юношеского туризма).

Диагностика личностных изменений воспитанников, его отношение к окружающему миру осуществляется посредством следующих форм и методов:

- анкетирование и тестирование;
- обсуждение события или ситуации;
- выполнение практических заданий;
- осуществление коллективных творческих дел и др.

Диагностика личностных качеств воспитанника осуществляется системно, три раза в год (сентябрь, январь, май), после чего выявляется динамика развития личностных качеств и отношений воспитанника и делается заключение о достижении поставленных целей.

Педагог на основании результатов и своих наблюдений заполняет таблицы диагностики, применяется 5-ти балльная система (1, 2, 3 балла – низкий уровень, 4 балла – средний уровень, 5 баллов – высокий уровень).

Так как реализация программы рассчитана на 2 года, то излагаются уровни знаний, умений и навыков ребенка к концу каждого учебного года.

Критерии:

умения работать в команде:

- Эффективность общения;
- Разделение полномочий;
- Уровень конфликтности;
- Согласованность действий;
- Результативность действий.

критерии оцениваются с помощью наблюдения, тестирования, деловых игр, кейсов, проектов,

- 1 – 3 балла. Не выполнено задание (низкий уровень),
- 4 балла. Выполнение задания (средний уровень),
- 5 баллов. Выполнение задания в команде (высокий уровень).

терминология:

- менее 50 терминов и понятий – 1-3 балла;
- 50 терминов и понятий - 4 балла;
- более 50 терминов и понятия – 5 баллов.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- Подтягивание на перекладине:

Мальчики	Девочки
Менее 5 раз – 1-3 балла	Менее 3 раз – 1-3 балла
5 раз – 4 балла	3 раз – 4 балла
Более 5 раз – 5 баллов	Более 3 раз – 5 баллов

- Отжимание от пола:

Мальчики	Девочки
Менее 20 раз – 1-3 балла	Менее 10 раз – 1-3 балла
20 раз – 4 балла	10 раз – 4 балла
Более 20 раз – 5 баллов	Более 10 раз – 5 баллов

- Бег 1 км не более 5 минут.

Нормативы ОФП 2 года обучения должны быть на 10-15 % выше первого года обучения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, сила.

Таблица нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) (<https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>)

Учебный план ОП «Юный турист»

№	Этапы обучения	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Первый год обучения	252	52	200
2.	Второй год обучения	252	61	191
ИТОГО		504	113	391

Первый год обучения

Цель:

Создание условий для пропаганды и популяризации основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни, и развития технических и тактических знаний, умений при прохождении дистанций в естественных условиях.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятия «Родина», «Малая родина», спортивный туризм, виды туризма, туристические возможности родного края;
- познакомить с правилами подготовки, организации, поведения и питания в походах, экскурсиях;
- дать знания об оказании первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- расширять знания о правилах, нормах ОФП, СФП, гигиене;
- изучать правила работы с компасом и картой;
- развивать двигательную память обучающихся.

Воспитательные:

- формировать чувство патриотизма и любви к своей Родине, бережное отношение к природе родного края;
- формировать жизненную самостоятельность, волевые качества, бережное отношение к окружающей среде;
- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать нравственные качества личности, чувство дружбы.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки.	82	37	45
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	
1.2.	Туристское снаряжение.	10	6	4
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	10	4	6
1.5.	Питание в туристском походе.	10	6	4
1.6.	Туристские должности в группе.	6	3	3
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	10	4	6
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов	8	6	2
1.9.	Туристские слеты и соревнования.	12	4	8
1.10	Зачетное занятие.	4		4
2.	Топография и ориентирование.	35	7	28
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	10	2	8
2.2.	Компас. Работа с компасом.	8	2	6
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний.	6	2	5
2.4.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	1	5
2.5.	Зачетное занятие.	4		4
3.	Краеведение.	20	3	17
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	10	2	8
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	10	1	9
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	16	4	12
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	12	4	8
4.2.	Зачетное занятие.	4		4
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	55	1	54
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	7	1	6
5.2.	Общая физическая подготовка.	22		22
5.3.	Специальная физическая подготовка.	22		22
5.4.	Зачетное занятие.	4		4
6.	Мероприятия внутри объединения.	20		20
7.	Итоговое занятие (3-дневный поход I степени сложности).	24		24
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	252	52	200

Содержание программы первого года обучения

1. Основы туристской подготовки (82 ч)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Воспитательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Изучение природных особенностей, географического положения, туристических возможностей Самарской области.

Формирование здорового образа жизни посредством туризма.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Туристское снаряжение

Понятие о снаряжении. Перечень 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. Подготовка снаряжения к походу.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топор, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия – укладка рюкзаков; подгонка, ремонт и изготовление снаряжения (в помещении). Установка палатки, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. 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 и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия – определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; развертывание и свертывание лагеря (бивака); разжигание костра (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, ремнабор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – составление плана подготовки похода, изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения, подготовка личного и общественного снаряжения (в помещении).

Технические средства обучения – инструкция по организации и проведению тур. походов с учащимися видеофильм, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, информация по ИНТЕРНЕТ.

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, творческое задание.

Практические занятия – составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпрод), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные по лагерю и их обязанности.

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое

задание.

Практические занятия – выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. 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.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

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 (на местности, в походе).

Технические средства обучения – Правила поведения в туристическом походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства,

каска, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.8. 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.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, специальное туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Основные технические элементы, этапы и виды соревнований на туристских Слетах. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.10. Зачетное занятие

Выполнение игровых и тестовых заданий.

2. Топография и ориентирование (35 ч)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки

Определение роли топографии и топографических карт для государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и

прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте определению условных знаков; копирование на кальку участка топографической карты.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа; топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования, упражнения по

определению условных знаков.

Технические средства обучения – литература по теме, таблицы условных знаков, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. 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. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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.).

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – измерение своего среднего шага (пары шагов), построение 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.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск

отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуков, источников света в ночное время.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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 по восстановлению местонахождения.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.5. Зачетное занятие

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего города.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме,

картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – прогулки и экскурсии по окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Краеведческая викторина. Участие в природоохранной акции (зачетное занятие).

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Туризм – здоровый образ жизни.

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.

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. Фармакологические препараты.

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

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. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

4.2. Зачетное занятие

Выполнение практических и тестовых заданий по теме.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др.

литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.2. 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.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме, спортивный инвентарь.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физ. 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. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Тренировочные задания в походах.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный зал, тренажеры.

5.4. Зачетное занятие по физической подготовке

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 5 раз, девочки не менее 3 раз, отжимание – не менее 20/10, бег 1 км – не более 5 мин.).

6. Мероприятия внутри объединения

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Посвящение в туристы. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания. Беседы о нравственности, гражданственности и ответственности

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

7. Итоговое занятие

Пешие походы I и II степеней сложности по Самарской области.

Второй год обучения

Цель:

Создание условий для пропаганды здорового образа жизни, популяризации основ безопасности жизнедеятельности, и повышения технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, ремонте, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);
- познакомить с основами работы со специальным снаряжением;
- расширять знания об оказании первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- совершенствовать физические навыки обучающихся, выполнять соответствующие спортивные нормативы по туризму;
- приобретать навык работы с компасом и картой на местности;
- развивать организаторские навыки обучающихся.

Воспитательные:

- формировать гуманное отношение к окружающей среде;
- формировать умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе;
- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы туристской подготовки.	100	30	70
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	4	4	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе.	4	2	2
1.6.	Туристские должности в группе.	4	2	2
1.7.	Техника и тактика в туристском походе.	6	2	4
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях.	4	2	2
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях.	20	2	18
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия.	6	2	4
1.11	Организация и проведение туристских соревнований. Подготовка команды к участию в соревнованиях.	30	8	22
1.12	Зачетное занятие.	2		2
2.	Топография и ориентирование.	36	12	24
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2.	Компас, работа с компасом.	6	3	3
2.3.	Измерение расстояний.	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования.	8	2	6
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.6.	Зачетное занятие. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	8	2	6
3.	Краеведение.	24	6	18
3.1	Туристские возможности родного края, музеи.	8	2	6
3.2.	Изучение района путешествия.	8	2	6
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы.	4	2	2
3.4.	Зачетное занятие. Викторина. Участие в природоохранной акции.	4		4
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	18	7	11
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	2	2
4.2.	Походная мед. аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2

4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
4.5.	Зачетное занятие.	4		4
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	30	4	26
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	2	2	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка.	10		10
5.4.	Специальная физическая подготовка.	10		10
5.5.	Зачетное занятие.	4		4
6.	Мероприятия в объединении.	12		12
7.	Итоговое занятие (пеший 5-дневный поход II степени сложности по Самарской области).	32	2	30
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	252	61	191

Содержание программы второго года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный,

спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия – комплектование личного и общественного снаряжения; подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское

снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность, безопасность, продуваемость поляны, освещенность, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия – выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря, установка палаток в различных условиях, заготовка дров – работа с пилой и топором.

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы,

тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов, составление подробного плана-графика похода, заполнение маршрутной документации, составление сметы расходов.

Технические средства обучения – инструкция по организации и проведению тур. походов с учащимися видеофильм, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, творческое задание.

Практические занятия – составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута: Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за

соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов

их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

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; отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе).

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности:

недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода;

недисциплинированность;

слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода;

неточный картографический материал, некачественное снаряжение);

переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута;

недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре;

неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности:

резкое изменение погоды;

технически сложные участки;

гипоксия (горная болезнь);

солнечные ожоги в горах и на снегу;

ядовитые животные и насекомые;

стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах, отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы,

кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Действия группы в аварийных ситуациях

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и

ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях, практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях, выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.10. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – составление отчета о походе; подготовка снаряжения к походу, ремонт и сдача инвентаря; подготовка экспонатов для музея и предметных кабинетов, творческие задания, подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Технические средства обучения – туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, фотографии, видеофильмы, слайды, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.11. Организация и проведение туристских соревнований. Подготовка команды к участию в соревнованиях

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 соревнований и оформления места 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. Судейство соревнований по

туризму. Оформление судейской документации и работа с ней. Работа ГСК.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.12. Зачетное занятие

Тестовые и игровые задания по всей теме.

2.Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров,

местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – упражнения на запоминание условных знаков, изучение элементов рельефа по моделям и на местности, определение по горизонталям различных форм рельефа, выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты; тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты; упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре, выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми

и игровыми заданиями по теме.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – измерение своего среднего шага (пары шагов), построение 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; упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и

схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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 от дельных участков. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном

направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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 по восстановлению местонахождения. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия – участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (зачетное занятие).

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

История города Самары. Литература по изучению родного края.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.2. Изучение района путешествия. Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их:

составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

3.4. Зачетное занятие

Краеведческая викторина. Участие в природоохранной акции.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др.

литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы

бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.5. Зачетное занятие

Выполнение практических и тестовых заданий по теме.

5.Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильм.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к

занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Выполнение тестовых заданий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.3. Общая физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими

движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30,60,100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и

многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме, спортивный инвентарь.

5.4. Специальная физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 100 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200,

400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие

в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, окрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки и иллюстрации по теме, спортивный зал, спортивный инвентарь.

5.5. Зачетное занятие

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики – не менее 7 раз, девочки – не менее 3 раз, отжимание – не менее 20/10, бег 1 км – не более 4 мин.).

6. Мероприятия в объединении

Вечера туристской песни. Организация и проведения Всемирного дня туризма в клубе. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

7. Итоговое занятие (пеший 5-дневный поход II степени сложности по Самарской области)

Встречи с туристами. Подготовка проспектов туристско-экскурсионных маршрутов.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме,

картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы, туристские отчеты.

Понятие о «спортивной форме», изменения частоты пульса, утомления, перетренировка. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия – прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий.

Основу организации занятий составляют наглядный (как личный пример) и практический методы обучения, используемые одновременно или последовательно.

1. Наглядный (как личный пример). Наиболее часто используемый метод. Педагог на личном примере демонстрирует правильное исполнение того или иного вида деятельности. Личный пример, помощь, показ оказывают огромное влияние на развитие способностей детей.

2. Практический. Отработка воспитанниками новых и ранее изученных действий.

3. Наглядно-демонстрационный.

Этот метод используется на занятиях, знакомящих с теоретическими частями данной программы, подразумевает демонстрацию плакатов, иллюстраций, схем с комментариями педагога.

4. Теоретический (словесный). Рассказ, беседа. Во время объяснения задания очень важно создать эмоциональный настрой, который будет побуждать детей к работе на занятии. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают понимать технику движения, способствуют созданию более точных зрительных представлений.

Применение элементов игры способствует развитию памяти, внимания, воображения, формированию умения работать в команде.

Успешное освоение данной программы обусловлено применением следующих методологических подходов:

1. Системный подход. Интеграция инвариантных системообразующих связей и отношений.
2. Личностный подход. Признание уникальности личности.
3. Деятельностный подход. Вовлечение детей в различные виды деятельности.
4. Индивидуальный подход. Принятие во внимание индивидуальных особенностей и способностей каждого ребенка.
5. Культурологический подход. Единство знаний, нравственности, духовности и культуры.

Ресурсное обеспечение программы

Учебно-тематический план разработан с учетом интересов воспитанников, запросов родителей, возможностей педагогов и материально-технической базы учреждения на основе нормативных документов.

Организационные ресурсы:

Администрация и сотрудники Центра соблюдают все законы, постановления и инструкции. Педагог дополнительного образования имеет должностную инструкцию, которая рационально обоснована. Педагог следит за поступлением новых документов и использует их в работе.

Информационно-методические ресурсы:

- учебно-методическая литература для преподавателей;
- наглядные пособия: учебные видеофильмы, аудиокассеты, DVD фильмы, фотографии, альбомы, книги, журналы.

Материально-технические ресурсы:

- просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение;
- сеть INTERNET;
- компьютерная зона свободного доступа;
- компьютер, ксерокс, сканер;
- видео- и аудио проигрыватели;
- видеокамера;
- компьютер;
- аудио- и видеокассеты;
- DVD.

Рекомендуемый список личного снаряжения

1. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 1 шт.
2. Спальник – 1 шт.
3. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 1 шт.
4. Пакеты для упаковки личных вещей – 3 шт.
5. Накидка от дождя – 1 шт.
6. Штормовой костюм – 1 шт.
7. Шерстяной костюм – 1 шт.
8. Куртка теплая – 1 шт.
9. Носки шерстяные – 2 пары
10. Носки хлопчатобумажные – 2-3 пары
11. Рубашка, футболка – 2 шт.
12. Шорты – 1 шт.

- 13.Купальный костюм – 1 шт.
- 14.Шапочка или кепка с козырьком – 1 шт.
- 15.Смена белья – 2 комплекта
- 16.Очки солнцезащитные – 1 шт.
- 17.Ботинки туристские – 1 пара
- 18.Кроссовки, кеды – 1 пара
- 19.Туалетные принадлежности – 1 набор
- 20.Полотенце для тела и для ног – по 1 шт.
- 21.Кружка, ложка, миска, нож – по 1 шт.
- 22.Блокнот, ручка, карандаш – по 1 шт.
- 23.Часы – 1 шт.
- 24.Спички в непромокаемой упаковке – 1 шт.
- 25.Средство от кровососущих насекомых – 1 шт.
- 26.Бумага туалетная – 1 рулон

Список необходимого для работы группового снаряжения и оборудования
на 10 –15 человек

1. Палатка туристическая с тентом и стойками – 3 шт.
2. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 10 шт.
3. Спальник – 10 шт.
4. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 10 шт.
5. Палатка хозяйственная с тентом – 1 шт.
6. Тент костровой и тент хозяйственный – по 1 шт.
7. Набор туристских котлов – 1 комплект (3 шт.).
8. Примус туристский «Шмель» – 1 шт.
9. Канистра (фляга) для воды, 10 литров – 1 шт.
- 10.Топор, пила, лопата – по 1 шт.
- 11.Фонарь электрический – 2 шт.

- 12.Ремнабор – 1 шт.
- 13.Аптечка – 1 шт.
- 14.Веревка основная (40 м) – 2 шт.
- 15.Веревка вспомогательная (40 м) – 1 шт.
- 16.Репшнур (2м) – 10 шт.
- 17.Карабин -10 шт.
- 18.Страховочные системы – 5 шт.
- 19.Рукавицы брезентовые – 5 пар
- 20.Компас – 5 шт.
- 21.Карты спортивные, физические, административные, туристские, атласы, схемы.
- 22.Мяч футбольный – 1 шт.
- 23.Мяч волейбольный – 1 шт.
- 24.Бадминтон – 1 шт.
- 25.Шахматы, шашки – по 1шт.
- 26.Бинокль – 2 шт.
- 27.Фотоаппарат – 1 шт.
- 28.Краеведческая литература, определители, справочники и др. литература
- 29.Канцтовары
- 30.Другое необходимое снаряжение, инвентарь, оборудование по профилю лагеря

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

1. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
2. Термометр – 1 шт.
3. Жгут резиновый – 1 шт.
4. Английские булавки – 6 шт.
5. Ножницы – 1 шт.

6. Пинцет – 1 шт.
7. Пипетка – 2 шт.
8. Вата стерильная – 200 г.
9. Мазь Вишневского – 50 г.
10. Спирт медицинский – 100 г.
11. Спирт нашатырный – 25 г.
12. Настойка йода 5 % – 50 г.
13. Перманганат калия – 1 уп.
14. Перекись водорода 2 % – 100 г.
15. Валериановые капли – 1 флакон
16. Валокардин или корвалол – 1 флакон
17. Зубные капли – 1 флакон
18. Нафтизин – 1 флакон
19. Бриллиантовая зелень – 1 флакон
20. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
21. Анальгин – 40 таблеток
22. Таблетки от кашля – 30 таблеток
23. Борный вазелин – 1 тюбик
24. Крем от солнечных ожогов – 1 тюбик
25. Синтомициновая эмульсия 5-10 % – 1 баночка
26. Пластыри (разные) – 5-10 шт.

Рекомендуемый список ремнабора

1. Плоскогубцы – 1 шт.
2. Шило – 1 шт.
3. Иглы швейные (малые и большие) – 5 шт.
4. Проволока медная – 2 м.
5. Набор ниток простых и капроновых – 1 комплект

6. Наждачная бумага
7. Ножницы – 1 шт.
8. Изолента – 1 катушка
9. Универсальный клей – 1 тюбик
10. Булавки – 10 шт.
11. Киперная лента, тесьма – 2 метра
12. Парафин, свечи
13. Набор заплаток (брезентовых, капроновых)

Кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования согласно профессиональному стандарту (утв. приказом МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 05 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»).

Список рекомендуемой литературы

Для обучающихся

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. – 78 с. – Текст : непосредственный.
2. Константинов, Ю.С. Словарь туриста-краеведа: учебно - методическое пособие / Ю. С. Константинов, А.И. Персин. – Москва: ООО «Буки-Веди», 2018. – 222 с. – Текст : непосредственный.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / под редакцией М. Я. Виленского. – Москва : Просвещение, 2010. – 238 с. – Текст : непосредственный.
4. Атлас Самарской области / составитель Л.В. Коршунова. – 1 атл. (84 с.) : цв., карты, текст, ил., указ. ; 17х12 см. – Самара: ФГУП «Средневожское АГП», 2009. – Изображение (картографическое ; неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.
5. Атлас Самарской области для учащихся общеобразовательных школ / Федеральная служба геодезии и картографии России. – 1 атл. (66 с.) : цв., карты, текст, ил., указ. ; 24х20 см. — Самара: ФГУП «Средневожское АГП», 2013. – Изображение (картографическое ; неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

Художественная литература

6. Арсеньев, В. К. Дерсу Узала / В. К. Арсеньев. – Москва: ИД Комсомольская правда, 2015. – 352 с. – Текст : непосредственный.
7. Верн, Ж. Г. Дети капитана Гранта: роман / Ж. Г. Верн. – Москва: Художественная литература, 1992. – 324 с. – Текст : непосредственный.
8. Верн, Ж. Г. Пятнадцатилетний капитан: роман / Ж. Г. Верн. – Москва: Художественная литература, 1990. – 312 с. – Текст : непосредственный.
9. Дефо, Д. Робинзон Крузо: роман / Д. Дефо. – Москва: Огонек, 1986.

– 210 с. – Текст : непосредственный.

10. Киплинг, Д. Р. Маугли / Д. Р. Киплинг. – Москва: Самовар, 2011. – 114 с. – Текст : непосредственный.

11. Пришвин М. М. Моя страна / М. М. Пришвин. – Москва: АСТ, 2015. – 122 с. – Текст : непосредственный.

12. Рони-старший, Ж. А. Борьба за огонь / Ж. А. Рони-старший. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 156 с. – Текст : непосредственный.

13. Рундквист, Н. А. Самая прекрасная дорога / Н. А. Рундквикс. – Москва: Слово, 1994. – 122 с. – Текст : непосредственный.

14. Твен, М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна / М. Твен. – Москва: Художественная литература, 1992. – 264 с. – Текст : непосредственный.

15. Чуковский, Н. К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях) / Н. К. Чуковский. – Москва: АСТ, 2014. – 88 с. – Текст : непосредственный.

16. Хейердал, Т. Экспедиция Кон-Тики. В поисках рая / Т. Хейердал. – Москва: Слово, 1995. – 142 с. – Текст : непосредственный.

17. Федосеев, Г. А. Смерть меня подождет: сборник произведений / Г. А. Федосеева. – Москва: Литературное обозрение, 1999. – 244 с. – Текст : непосредственный.

Интернет – ресурсы

18. Личное снаряжение туриста [сайт]. – URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>. – (дата обращения: 26.03.2021). – Текст : электронный.

19. Походные кухонные принадлежности [сайт]. – URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html> – (дата обращения: 07.03.2021). – Текст : электронный.

20. Техника и тактика туристских соревнований : сайт. – Москва. 2013. – . – URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>. – (дата обращения: 11.04.2021). – Текст : электронный.

21. Техника передвижения : сайт. – Москва, 2010. – . – URL: http://survinat.ru/2010/10/tehnika_peredvijeniya/#axzz3pwCWJLbB. – (дата обращения: 10.03.2021). – Текст : электронный.

Для педагога

1. Глухов, Н. Ф. На дистанции / Н. Ф. Глухов. – Санкт-Петербург: Издательство «Маматов», 2015. – 198 с. – Текст : непосредственный.

2. Кудинов, В. Уроки ориентирования в школе / В. Кудинов. – Волгоград, 2017. – 144 с. – Текст : непосредственный.

3. Такое разное ориентирование: сборник / под редакцией В. М. Алехина. – Воронеж: Издательско-полиграф Центр Воронежского государственного университета, 2009. – 196 с. – Текст : непосредственный.

4. Топографическая подготовка туриста: учебное пособие / автор-составитель Г. С. Ткачев. – Брянск: Издательство БИПКРО, 2012. – 214 с. – Текст : непосредственный.

5. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов, С. С. Митрахович. – Москва: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 210 с. – Текст : непосредственный.

6. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – Москва: Издательство Юрайт, 2017. – 164 с. – Текст : непосредственный.

7. Словарь туриста-краеведа: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов, А. И. Персин. – Москва: ООО «Буки-Веди», 2018. – 214 с. – Текст : непосредственный.

8. Социализация и неформальное образование учащихся в детских объединениях: учебное пособие / составитель А. М. Макарский, М. И.

Морозова, И. Н. Петушкова: научный редактор Л. С. Нагавкина. – Санкт-Петербург.: ДТДиМ Колпинского района, 2018. – 196 с. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы

9. Туризма и краеведение в школе: сайт. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – (дата обращения: 06.03.2021). – Текст : электронный.

10. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России : [сайт]. – Москва, 2015. – . – URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>. – (дата обращения: 16.03.2021). – Текст : электронный.

Приложения

Приложение 1

Положение о значке «Юный турист»

Значком «Юный турист» награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

Значком «Юный турист» награждает совет образовательного учреждения.

Описание значка. На круглой металлической пластинке на голубом фоне в центре изображена палатка, а перед ней - горящий костер. Сверху текст: юный турист, в нижней части - компас, по кругу текст: Российская Федерация.

Значок «Юный турист» носится на правой стороне груди.

Преимущественное право на изготовление значка «Юный турист» предоставляется Центру детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации.

Диагностика знаний и умений воспитанников ОП «Юный турист»
(начальная, промежуточная, итоговая), _____ учебный год

«__» _____ 2020 г.

№ п\п	Фамилия Имя воспитанника	Умение работать в команде	Терминология	ОФП	СФП	Итого
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

2,3 балла-низкий уровень (н),

4 балла-средний уровень (с),

5 баллов-высокий уровень (в).

Максимальное число баллов: _____

Средний балл по результату: _____

Педагог дополнительного образования: Ковалева Е.А. _____

Карта контроля реализации образовательной программы

«_____», группа № _____

за 20____/20____ учебный год

ПДО _____

Диагностика знаний и умений	Кол-во детей по списку	Кол-во тестируемых детей	Мак число баллов	Средний балл по результату	% освоения программы ¹	Уровень освоения программы ²	Предложения по повышению уровня освоения программы
входная							
промежуточная							
итоговая							

¹ (ср.балл по результату x 100%)/ максимальное число баллов = % освоения программы

² Уровни освоения программы: до 50% - критический (К)
от 50 до 85% - допустимый (Д)
от 85 до 100% - оптимальный (О)

Календарный учебный график
образовательной программы «Юный турист»
первый год обучения, 2020-2021 учебный год

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	Сентябрь	02	Беседа	2	Организационное занятие. История развития туризма. Правила техники безопасности.	Учебная аудитория	Фронтальный опрос
2.	Сентябрь	04	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	2	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм.	Учебная аудитория	Обсуждение
3.	Сентябрь	05	Тренировка	3	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	Лесопарковая зона	Самоконтроль
4.	Сентябрь	09	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	2	Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	Учебная аудитория	Беседа
5.	Сентябрь	11	Беседа, просмотр клубных фильмов, презентаций	2	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.	Учебная аудитория	Игра
6.	Сентябрь	12	Тренировка	3	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	Лесопарковая зона	Наблюдение
7.	Сентябрь	16	Беседа	2	Правила поведения на территории национального парка, заповедника, лесной пригородной зоны. Противопожарная безопасность и экологические требования.	Учебная аудитория	Анкетирование
8.	Сентябрь	18	Беседа	2	Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.	Учебная аудитория	Тестирование
9.	Сентябрь	19	Тренировка	3	Изучение понятий «самостраховка»,	Лесопарковая зона	Наблюдение

					"страховочная система", "блокировка". Правила работы со СС.		
10.	Сентябрь	23	Тренировка	2	СФП. Преодоление простейших препятствий с использованием снаряжения.	Лесопарковая зона	Опрос
11.	Сентябрь	25	Соревнования	2	Областной Слёт туристов «Золотая осень». Пешеходная дистанция 1 класса сложности.	Поселок Управленческий	Ведение дневника
12.	Сентябрь	26	Соревнования	3	Областной Слёт туристов «Золотая осень». Ориентирование.	Поселок Управленческий	Протокол соревнований
13.	Сентябрь	30	Лекция	2	Туристические нормативы и значки.	Учебная аудитория	Протокол соревнований
14.	Октябрь	02	Просмотр учебного фильма	2	Памятники природы, истории и культуры Самарской области.	Учебная аудитория	Беседа
15.	Октябрь	03	Экскурсия	3	Экскурсия в краеведческий музей.	Краеведческий музей г. Самара	Опрос
16.	Октябрь	07	Беседа	2	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф. Административное деление края.	Учебная аудитория	Опрос
17.	Октябрь	09	Тренировка	2	Роль и значение специальной физической подготовки. Самоконтроль.	Спортивный зал	Обсуждение
18.	Октябрь	10	Тренировка	3	СФП. Подъем, спуск, траверс.	Спортивный зал	Самоконтроль
19.	Октябрь	14	Беседа, обучающая игра	2	Определение роли топографии и топографических карт для государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Свойства карт.	Учебная аудитория	Наблюдение
20.	Октябрь	16	Тренировка	2	Управление движением, привалы, график движений.	Спортивный зал	Беседа
21.	Октябрь	17	Практическая работа	3	Ориентирование по горизонту, азимут.	Спортивный зал	Ведение дневника
22.	Октябрь	21	Беседа, тренировка	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	Спортивный зал	Опрос
23.	Октябрь	23	Беседа, самостоятельная работа	2	Питание в туристическом походе. Режим питания в походе. Заготовка продуктов впрок.	Учебная аудитория	Анкетирование
24.	Октябрь	24	Лекция	3	Меню и посуда для похода.	Учебная аудитория	Беседа
25.	Октябрь	28	Беседа, просмотр учебного фильма с обсуждением	2	Техника безопасности при проведении туристических походов.	Учебная аудитория	Тестирование

26.	Октябрь	30	Туристический поход	2	Некатегорийный поход в Рачеевский бор Сызранского района, село Смолькино.	Село Смолькино, Сызранский район	Обсуждение
27.	Октябрь	31	Туристический поход	3	Некатегорийный поход в Рачеевский бор Сызранского района, село Смолькино.	Село Смолькино, Сызранский район	Беседа
28.	Ноябрь	06	Самостоятельная работа с источниками информации	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	Учебная аудитория	Презентация
29.	Ноябрь	07	Тренировка	3	ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Соревнование
30.		11	Лекция	2	Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях.	Учебная аудитория	Опрос
31.	Ноябрь	13	Беседа, обучающая игра	2	Упаковка продуктов.	Учебная аудитория	Наблюдение
32.	Ноябрь	14	Тренировка	3	СФП. Преодоления этапа параллельные перила.	Спортивный зал	Зачёт
33.	Ноябрь	18	Беседа	2	Закаливание организма.	Учебная аудитория	Опрос
34.	Ноябрь	20	Самостоятельная работа	2	Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История родного города.	Учебная аудитория	Обсуждение
35.	Ноябрь	21	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	3	Определение цели и района похода.	Учебная аудитория	Презентация результатов
36.	Ноябрь	25	Беседа, самостоятельная работа	2	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.	Учебная аудитория	Практическая работа
37.	Ноябрь	27	Тренинг, беседа, деловая игра	2	Распределение обязанностей в группе.	Учебная аудитория	Игра
38.	Ноябрь	28	Самостоятельная работа, беседа	3	Организация туристического быта.	Учебная аудитория	Опрос
39.	Декабрь	02	Творческая игра	2	Привалы и ночлеги.	Учебная аудитория	Наблюдение
40.	Декабрь	04	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	2	Общая характеристика естественных препятствий.	Учебная аудитория	Ведение дневника
41.	Декабрь	05	Тренировка	3	Движение по дорогам, тропам. По ровной и пересеченной местности. По лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	Спортивный зал	Наблюдение

42.	Декабрь	09	Тренировка	2	СФП. Преодоление навесной переправы.	Спортивный зал	Самоконтроль
43.	Декабрь	11	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	2	Костровое снаряжение.	Учебная аудитория	Опрос, практическая работа
44.	Декабрь	12	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	3	Помощь при различных травмах.	Учебная аудитория	Беседа, практическая работа
45.	Декабрь	16	Тренировка	2	Требования к физической подготовке.	Спортивный зал	Ведение дневника
46.	Декабрь	18	Беседа, практическая работа	2	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	Учебная аудитория	Анкетирование
47.	Декабрь	19	Лекция	3	Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Полярная звезда, её нахождение.	Учебная аудитория	Презентация
48.	Декабрь	23	Беседа	2	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	Учебная аудитория	Игра
49.	Декабрь	25	КТД	2	Составление плана подготовки похода, изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения.	Учебная аудитория	Практическая работа
50.	Декабрь	26	Тренировка	3	СФП. Отработка техники вертикального подъема.	Спортивный зал	Самоконтроль
51.	Декабрь	30	Выезд в лес	2	Туристическая елка в лесу.	Сосновый бор. 154 км	Беседа
52.	Январь	13	Беседа	2	Техника безопасности. Возможный травматизм в походах. Оказание первой доврачебной помощи.	Учебная аудитория	Практическая работа
53.	Январь	15	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	2	Особенности походов в различных климатических зонах.	Учебная аудитория	Опрос
54.	Январь	16	Беседа	3	Порядок и темп движения группы.	Учебная аудитория	Викторина
55.	Январь	20	Беседа, КТД	2	Одежда и снаряжение в походе.	Учебная аудитория	Опрос
56.	Январь	22	Беседа	2	Особенности преодоления препятствий зимой.	Учебная аудитория	Игра
57.	Январь	23	Тренировка	3	ОФП. Ходьба на беговых лыжах.	Лыжная база Чайка	Самоконтроль
58.	Январь	27	Беседа, практическая	2	Помощь при различных травмах. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	Учебная аудитория	Наблюдение, опрос

			работа				
59.	Январь	29	Беседа, практическая работа	2	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	Учебная аудитория	Зачет
60.	Январь	30	Беседа, практическая работа	3	Назначение, классификация, вязка узлов.	Учебная аудитория	Опрос
61.	Февраль	03	Лекция	2	Гигиена туриста: обувь, уход за ногами и обувью во время похода.	Учебная аудитория	Опрос
62.	Февраль	05	Практическая работа	2	Устройство туристической палатки.	Спортивный зал	Викторина
63.	Февраль	06	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	3	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; разворачивание и свертывание лагеря (бивака); разжигание костра (на местности).	Учебная аудитория	Анкетирование
64.	Февраль	10	Беседа, самостоятельная работа	2	Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за ним.	Спортивный зал	Зачёт
65.	Февраль	12	Лекция, просмотр учебного видеосюжета с обсуждением	2	Природоохранная работа во время путешествия.	Учебная аудитория	Беседа
66.	Февраль	13	Самостоятельная работа	3	Лекарственные растения Самарской области.	Учебная аудитория	Презентация
67.	Февраль	17	Тренировка	2	ОФП. Ловкость. Быстрота движений.	Спортивный зал	Ведение дневника
68.	Февраль	19	Тренировка	2	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортивный зал	Самоконтроль
69.	Февраль	20	Беседа, практическая работа	3	Условные знаки на карте.	Учебная аудитория	Ведение дневника
70.	Февраль	24	Практическая работа	2	Способы измерения расстояния на местности и на карте.	Учебная аудитория	Игра
71.	Февраль	26	Викторина (квест)	2	Путешествие по родному краю.	Учебная аудитория	Обсуждение
72.	Февраль	28	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	3	Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через	Учебная аудитория	опрос

					завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.		
73.	Март	03	Лекция, практическая работа	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	Наблюдение, комбинированный опрос
74.	Март	05	Самостоятельная работа	2	Составление и хранение медицинской аптечки (зачёт).	Учебная аудитория	Зачёт
75.	Март	06	Лекция, самостоятельная работа	3	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	Учебная аудитория	Игра, практическая работа
76.	Март	10	Беседа, практическая работа	2	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.	Учебная аудитория	Презентация
77.	Март	12	Практическая работа	2	Ориентирование на местности.	Спортивный зал	Ведение дневника, взаимоконтроль
78.	Март	13	Беседа, самостоятельная работа	3	Малые большие города Самарской области: история и развитие.	Учебная аудитория	Фронтальный опрос
79.	Март	17	Тренировка	2	СФП. Практические занятия по физической подготовке туриста.	Спортивный зал	Наблюдение, самоконтроль
80.	Март	19	Беседа, самостоятельная работа	2	Туристические особенности Самарской области.	Учебная аудитория	Презентация
81.	Март	20	Тренировка	3	ОФП. Развитие подвижности в суставах.	Спортивный зал	Эстафета
82.	Март	24	Беседа, самостоятельная работа	2	Компас. Устройство, применение, правила работы.	Учебная аудитория	Игра
83.	Март	26	Беседа, учебная презентация, практическая работа	2	Безопасность поведения в природной среде.	Учебная аудитория	Групповой опрос
84.	Март	27	Тренировка	3	Зачетное занятие по физическим нормативам (СФП).	Спортивный зал	Эстафета
85.	Март	31	Беседа, самостоятельная работа	2	Азимут. Движение по азимуту, его направление.	Учебная аудитория	Комбинированный опрос
86.	Апрель	02	Самостоятельная	2	Топографическое ориентирование.	Учебная аудитория	Зачет

			работа с источниками информации		Ориентирование по местным предметам.		
87.	Апрель	03	Практическая работа	3	Тактическое ориентирование.	Учебная аудитория	Наблюдение, ведение дневника
88.	Апрель	07	Практическая работа	2	Ориентирование карты по компасу. Точка стояния. План местности.	Учебная аудитория	Игра
89.	Апрель	09	Тренировка	2	Зачёт по физическим нормативам (ОФП).	Спортивный зал	Эстафета
90.	Апрель	10	Туристический поход	3	ПВД 8 км «Дубки» - «Лысая гора»	Урочище Дубки-Лысая гора	Обсуждение
91.	Апрель	14	Тренировка	2	ОФП. Сдача нормативов.	Лесопарковая зона	Зачет
92.	Апрель	16	Практическая работа	2	Способы определения расстояний на местности.	Лесопарковая зона	Ведение дневника
93.	Апрель	17	Тренировка	3	СФП. Полоса препятствий.	Лесопарковая зона	Зачет
94.	Апрель	21	Соревнования	2	Городские соревнования в парках.	Парки города	Взаимоконтроль
95.	Апрель	23	Тренировка	2	Подготовка к участию в Областном туристическом фестивале.	Спортивный зал	Соревнования
96.	Апрель	24	Соревнования	3	Участие в Областном туристическом фестивале.	Поселок Управленческий	Обсуждение
97.	Апрель	28	Соревнования	2	Участие в Областном туристическом фестивале.	Поселок Управленческий	Обсуждение
98.	Апрель	30	Тренировка	2	ОФП. Дневник тренировок.	Спортивный зал	Протокол соревнований
99.	Май	05	Беседа	2	Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края.	Учебная аудитория	Протокол соревнований
100.	Май	07	Викторина	2	Краеведческая викторина.	Учебная аудитория	Беседа
101.	Май	12	Беседа	2	Способы закаливая организма.	Учебная аудитория	Опрос
102.	Май	14	Беседа, обучающая презентация, практическая работа	2	Правила оказания доврачебной помощи при солнечных ожогах, укусах насекомых, змей.	Учебная аудитория	Зачет
103.	Май	15	Тренировка	3	СФП. Упражнения на развитие выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
104.	Май	19	Туристический	2	Учебно-зачетный поход (1 степени	Национальный парк	Опрос,

			поход		сложности).	Самарская Лука	наблюдение
105.	Май	21	Туристический поход	2	Учебно-зачетный поход (1 степени сложности).	Национальный парк Самарская Лука	Обсуждение, наблюдение
106.	Май	22	Туристический поход	3	Учебно-зачетный поход (1 степени сложности).	Национальный парк Самарская Лука	Беседа, наблюдение
107.	Май	26	КТД	2	Подведение итогов похода.	Учебная аудитория	Презентация
108.	Май	28	Самостоятельная работа	2	Зачетное занятие.	Учебная аудитория	Наблюдение, анкетирование
109.	Май	29	Клубная встреча	2	Посвящение в туристы.	Лесопарковая зона	Опрос
				252			

Календарный учебный график
образовательной программы «Юный турист»
второй год обучения, 2020-2021 учебный год

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	03	Беседа	2	Организационное занятие. Подведение итогов летнего сезона. Правила техники безопасности.	Учебная аудитория	Фронтальный опрос
2	Сентябрь	04	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	2	Особенности пешего туризма. Климатические условия различных туристских районов страны.	Учебная аудитория	Ведение дневника
3	Сентябрь	05	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	3	Туристское снаряжение. Нормативные требования к туристическому снаряжению.	Учебная аудитория	Групповой опрос
4	Сентябрь	10	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	2	Климат, растительный и животный мир Самарской области. Природоохранные меры.	Учебная аудитория	Ведение дневника
5	Сентябрь	11	Беседа, просмотр клубных фильмов, презентаций	2	Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Лесопарковая зона	Обсуждение
6	Сентябрь	12	Тренировка	3	Ориентирование. Движение по азимуту, легенде.	Лесопарковая зона	Практическая работа
7	Сентябрь	17	Беседа	2	Правила проведения спортивных соревнований по ориентированию.	Лесопарковая зона	Презентация
8	Сентябрь	18	Беседа, учебная презентация	2	Особенности водного туризма. Сплавы по рекам области и страны. Изучение различных видов плавсредств.	Учебная аудитория	Тестирование
9	Сентябрь	19	Тренировка	3	Выезд на гору Барсук. Занятие со скалолазным оборудованием.	Гора Барсук	Практическая работа, самоконтроль,

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
							наблюдение
10	Сентябрь	24	Беседа	2	Изучение регламента соревнований по спортивному туризму	Учебная аудитория	Опрос
11	Сентябрь	25	Соревнования	2	Областной Слёт туристов «Золотая осень». Пешеходная дистанция 2 класса сложности.	Поселок Управленческий	Протокол соревнований
12	Сентябрь	26	Соревнования	3	Областной Слёт туристов «Золотая осень». Ориентирование.	Поселок Управленческий	Протокол соревнований
13	Октябрь	01	Лекция, презентация	2	Правила поведения на территории национального парка, заповедника, лесной пригородной зоны.	Учебная аудитория	Беседа
14	Октябрь	02	Просмотр учебного фильма	2	Противопожарная безопасность и экологические требования.	Учебная аудитория	Опрос
15	Октябрь	03	Тренировка	3	Ориентирование, подготовка к степенному походу.	Спортивный зал	Опрос
16	Октябрь	08	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	2	Возможный травматизм в походах. Оказание первой доврачебной помощи. Гигиена в походе.	Учебная аудитория	Практическая работа
17	Октябрь	09	Тренировка	2	Вязка углов группы «проводники» на скорость.	Спортивный зал	Наблюдение, соревнование
18	Октябрь	10	Тренировка	3	СФП. Подъем, спуск, траверс.	Спортивный зал	Самоконтроль,
19	Октябрь	15	Беседа, обучающая игра	2	Требования к походам 1-3 степени сложности. Туристическая документация. Заполнение маршрутного листа.	Учебная аудитория	Наблюдение, ведение дневника
20	Октябрь	16	Тренировка, беседа	2	Управление движением, привалы, график движений. Преодоление естественных простейших препятствий. Выбор бивака, его оборудование.	Спортивный зал	Практическая работа, викторина
21	Октябрь	17	Практическая работа с источниками информации	3	Судейство соревнований по туристической технике. Правила проведения соревнований по спортивному туризму.	Учебная аудитория	Презентация

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
22	Октябрь	22	Беседа	2	Правила поведения в общественном транспорте. Правила безопасности при проведении походов и экскурсий.	Спортивный зал	Анкетирование
23	Октябрь	23	Беседа, самостоятельная работа	2	Изучение особо охраняемых природных зон Самарской области.	Учебная аудитория	Дневник наблюдений
24	Октябрь	24	Лекция	3	Специальное туристическое снаряжение. Нормативные требования к тур. снаряжению.	Учебная аудитория	Тестирование
25	Октябрь	29	Практическая работа, беседа	2	Хранение и ремонт туристического снаряжения.	Учебная аудитория	Викторина
26	Октябрь	30	Туристический поход	2	Пешеходный поход-семинар по Самарской области.	Село Смолькино, Сызранский район	Обсуждение, наблюдение, практическая работа
27	Октябрь	31	Туристический поход	3	Пешеходный поход-семинар по Самарской области.	Село Смолькино, Сызранский район	Обсуждение, наблюдение, практическая работа
28	Ноябрь	05	Самостоятельная работа	2	Сбор материалов, их обработка, оформление отчета. Самостоятельное проведение разбора и подготовка отчета.	Учебная аудитория	Презентация
29	Ноябрь	06	Тренировка	2	ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, взаимоконтроль
30	Ноябрь	07	Лекция, просмотр обучающих видеосюжетов	3	Способы преодоления аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях.	Учебная аудитория	Беседа
31	Ноябрь	12	Тренировка	2	Вязка узлов для привязывания веревок к опоре на скорость.	Учебная аудитория	Наблюдение, соревнование
32	Ноябрь	13	Тренировка	2	СФП. Преодоление этапа параллельные перила.	Спортивный зал	Практическая работа, наблюдение

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
33	Ноябрь	14	Беседа, обсуждение	3	Правила поведения на территории национального парка, заповедника, лесной пригородной зоны Противопожарная безопасность и экологические требования.	Учебная аудитория	Игра
34	Ноябрь	19	Лекция, презентация	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических нагрузок. Понятие о перетренировке, утомлении, самоконтроле.	Учебная аудитория	Презентация результатов
35	Ноябрь	20	Лекция, просмотр учебного видеосюжета	2	Практическое занятие по медпомощи. Доврачебная помощь при обмороках, легких кровотечениях, удушье, изучение приема Геймлиха.	Учебная аудитория	Практическая работа, беседа
36	Ноябрь	21	Тренировка	3	Вязка узлов для связывания веревок на скорость.	Учебная аудитория	Практическая работа, наблюдение
37	Ноябрь	26	Тренировка	2	Страховка и самостраховка, командное сопровождение в туристической технике и на сложном рельефе.	Спортивный зал	Практическая работа, самоконтроль
38	Ноябрь	27	Тренировка	2	Организация ВКС, сопровождения.	Спортивный зал	Беседа
39	Ноябрь	28	Тренировка	3	Параллельные перила, опасная-безопасная зона. Отработка технических приемов.	Спортивный зал	Практическая работа, наблюдение
40	Декабрь	03	Тренировка	2	Навесная переправа, самостраховка, сопровождение. Отработка технических приемов.	Учебная аудитория	Практическая работа, наблюдение, самоконтроль
41	Декабрь	04	Тренировка	2	Движение по крутым склонам: подъем, траверс и спуск. (П-образные перила), схватывающий узел, жумарные и спусковые устройства и их применение.	Спортивный зал	Практическая работа, самоконтроль
42	Декабрь	05	Тренировка	3	СФП. Преодоление навесной переправы с сопровождением.	Спортивный зал	Практическая работа, взаимоконтроль, наблюдение

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
43	Декабрь	10	Беседа, практическая работа	2	Ремонт и хранение личного снаряжения. Подбор материалов, изучение швов.	Учебная аудитория	Обсуждение, опрос, наблюдение
44	Декабрь	11	Беседа, практическая работа	2	Ремонт и хранение группового снаряжения. Инструментарий для ремонтных работ.	Учебная аудитория	Наблюдение, обсуждение, самостоятельная работа
45	Декабрь	12	Беседа, просмотр фильма	3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе.	Учебная аудитория	Комбинированный опрос, игра
46	Декабрь	17	Беседа, практическая работа	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Практические занятия по ориентированию, подготовке и проведению похода-семинара.	Учебная аудитория	Обсуждение, викторина
47	Декабрь	18	Беседа	2	Судейство соревнований по туристической технике. Правила проведения соревнований по спортивному туризму таблица штрафов.	Учебная аудитория	Игра
48	Декабрь	19	Туристический поход	3	Поход-семинар по лыжному туризму.	Лыжная база Чайка	Практическая работа
49	Декабрь	24	Беседа	2	Особенности лыжного туризма. Климатические условия различных туристских районов страны.	Учебная аудитория	Ведение дневника, опрос
50	Декабрь	25	Тренировка	2	Способы закаливания организма, профилактика простудных, желудочных заболеваний. Проблемы акклиматизации.	Спортивный зал	Беседа, викторина
51	Декабрь	26	Выезд в лес	3	Туристическая елка в лесу.	Сосновый бор. 154 км	Практическая работа, обсуждение
52	Декабрь	30	Беседа, практическая работа	2	Подготовка к участию в зальных соревнованиях. Особенности дистанции.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
53	Январь	14	Беседа	2	Техника безопасности. Возможный травматизм в походах. Оказание первой доврачебной помощи.	Учебная аудитория	
54	Январь	15	Беседа, просмотр видеороликов, обсуждение	3	Подготовка к участию в зальных соревнованиях. Работа со снаряжением.	Учебная аудитория	Практическая работа
55	Январь	16	Соревнования	2	Участие в городских соревнованиях	Учебная аудитория	Самостоятельная работа, беседа
56	Январь	21	Беседа, КТД	2	Составление и хранение походной аптечки.	Учебная аудитория	Практическая работа, викторина
57	Январь	22	Беседа, практическая работа	3	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах. И мобилизация конечности. Наложение шины.	Учебная аудитория	Наблюдение, опрос
58	Январь	23	Тренировка	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Вязка носилок.	Лыжная база Чайка	Сдача норматива
59	Январь	28	Беседа, практическая работа	2	История развития туризма в России, Самарской области, известные путешественники.	Учебная аудитория	Опрос
60	Январь	29	Тренировка	3	ОФП. Ходьба на беговых лыжах.	Учебная аудитория	Опрос
61	Январь	30	Беседа, практическая работа	2	Правила и техника прохождения дистанции пешеходного туризма 1-2 класса.	Учебная аудитория	Наблюдение, обсуждение
62	Февраль	04	Беседа, практическая работа	2	Естественные и искусственные препятствия на дистанции ориентирования. Способы их преодоления.	Учебная аудитория	Опрос
63	Февраль	05	Беседа, практическая работа	3	Точечные, площадные, линейные ориентиры на местности. Способы их использования в ориентировании.	Учебная аудитория	Ведение дневника

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
64	Февраль	06	Беседа, практическая работа	2	Условные топографические знаки. Характеристика масштабных, пояснительных знаков.	Учебная аудитория	Ведение дневника, игра
65	Февраль	11	Клубная встреча	2	Вечер туристической песни. Встреча с лауреатами бардовских конкурсов.	Спортивный зал	Беседа
66	Февраль	12	Тренировка	3	ОФП. Игры на ловкость. Выносливость.	Учебная аудитория	Наблюдение, эстафета
67	Февраль	13	Беседа, практическая работа	2	Маршрутная лента похода. Целевая установка.	Учебная аудитория	Обсуждение
68	Февраль	18	Беседа, практическая работа	2	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.	Учебная аудитория	Презентация
69	Февраль	19	Беседа, практическая работа	3	Поиск, изучение картографического материала при разработке маршрута. Составления графика движения.	Учебная аудитория	Обсуждение
70	Февраль	20	Беседа, практическая работа	2	Ориентирование карты на местности. Определение места стояния на карте. Движение по азимуту.	Учебная аудитория	Ведение дневника, опрос
71	Февраль	25	Практическая работа	2	Организация похода выходного дня: управление движением, привалы, график движений.	Учебная аудитория	Самостоятельная работа, беседа
72	Февраль	26	Тренировка	3	Сложные препятствия. Движение по тропам, по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, по осыпям.	Спортивный зал	Практическая работа
73	Февраль	27	Тренировка	2	Движение по крутым склонам: подъем, траверс и спуск. (П-образные перила), схватывающий узел, жумарные и спусковые устройства и их применение.	Спортивный зал	Практическая работа, обсуждение

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
74	Март	04	Тренировка	2	Преодоление реки - брод, бревно с самонаведением перил.	Спортивный зал	Практическая работа, самоконтроль
75	Март	05	Самостоятельная работа	3	Правила поведения на территории национального парка, заповедника, лесной пригородной зоны. Противопожарная безопасность и экологические требования.	Учебная аудитория	Беседа
76	Март	06	Тренировка	2	Учебная установка палатки. Зима, особенности зимних походов.	Лесопарковая зона	Практическая работа
77	Март	11	Беседа, практическая работа	2	Выполнение норматива «Юный турист России».	Учебная аудитория	Самостоятельная работа
78	Март	12	Беседа, практическая работа	3	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом ударе, укусах клещей, бешенстве.	Учебная аудитория	Опрос, ведение дневника
79	Март	13	Беседа, самостоятельная работа	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы.	Учебная аудитория	Обсуждение
80	Март	18	Беседа, самостоятельная работа	2	Основные реки Самарской области. Жигулёвские горы. Сокольи горы. Пещеры Самарской области.	Учебная аудитория	Презентация
81	Март	19	Тренировка	3	СФП. Практические занятия по физической подготовке туриста.	Спортивный зал	Практическая работа, наблюдение
82	Март	20	Беседа, самостоятельная работа	2	Изучение района путешествия водного похода по Южному Уралу.	Учебная аудитория	Презентация
83	Март	25	Тренировка	2	ОФП. Развитие подвижности в суставах.	Спортивный зал	Практическая работа
84	Март	26	Тренировка	3	Подготовка к соревнованиям Школа безопасности. Поисково-спасательные работы.	Спортивный зал	Практическая работа, наблюдение
85	Март	27	Тренировка	2	Изучение обязанностей реммастера. Формирование ремнабора для пеших/водных походов.	Спортивный зал	Зачет

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
86	Апрель	01	Тренировка	2	СФП. Зачетное занятие по физическим нормативам.	Спортивный зал	Эстафета
87	Апрель	02	Беседа, самостоятельная работа	3	Изучение обязанностей завхоза группы. Составление раскладки.	Учебная аудитория	Наблюдение, обсуждение, практическая работа
88	Апрель	03	Практическая работа	2	Зачет по вязке узлов, их классификации и назначению.	Учебная аудитория	Зачёт, викторина
89	Апрель	08	Практическая работа	2	Меры сохранности продуктов. Способы транспортировки различных продуктов. Подготовка полуфабрикатов для путешествий.	Учебная аудитория	Ведение дневника, обсуждение
90	Апрель	09	Тренировка	3	СФП. Полоса препятствий.	Спортивный зал	Зачет
91	Апрель	10	Туристический поход	2	ПВД 8 км «Дубки» - «Лысая гора».	Лесопарковая зона	Практическая работа
92	Апрель	15	Тренировка	2	ОФП. Зачёт по физическим нормативам.	Лесопарковая зона	Зачет
93	Апрель	16	Соревнования	3	Сдача нормативов ГТО по спортивному туризму.	Лесопарковая зона	Самостоятельная работа
94	Апрель	17	Тренировка	2	ОФП. Сдача нормативов.	Лесопарковая зона	Соревнование
95	Апрель	22	Соревнования	2	Участие в соревнованиях Кубок парков.	Парки города	Протокол соревнований
96	Апрель	23	Беседа, обучающая презентация, практическая работа	3	Особенности водного туризма. Возможности Самарской области в развитии водного туризма.	Учебная аудитория	Опрос
97	Апрель	24	Соревнования	2	Участие в Областном туристическом фестивале.	Поселок Управленческий	Протокол соревнований
98	Апрель	29	Соревнования	2	Участие в Областном туристическом фестивале.	Поселок Управленческий	Протокол соревнований
99	Апрель	30	Практическая работа	3	Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе. Работа с групповым снаряжением.	Учебная аудитория	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-	Тема занятия	Место	Формы контроля
100	Май	06	Туристический поход	2	Учебно-тренировочный водный поход по р. Сок.	Пос. Соколинка - пос. Красный Яр	Практическая работа, взаимоконтроль
101	Май	07	Туристический поход	2	Учебно-тренировочный водный поход по р. Сок.	Пос. Соколинка - пос. Красный Яр	Практическая работа, самоконтроль
102	Май	08	Туристический поход	3	Учебно-тренировочный водный поход по р. Сок.	Пос. Соколинка - пос. Красный Яр	Практическая работа, наблюдение
103	Май	13	Беседа, обучающая презентация, практическая работа	2	Сбор материалов, их обработка, оформление отчета. Самостоятельное проведение разбора и подготовка отчета.	Учебная аудитория	Опрос
104	Май	14	Тренировка	2	СФП. Упражнения на развитие выносливости.	Спортивный зал	Самоконтроль, ведение дневника
105	Май	15	Туристический поход	3	Учебно-зачетный поход (2 степени сложности).	Национальный парк Самарская Лука	Практическая работа, обсуждение, наблюдение
106	Май	20	Туристический поход	2	Учебно-зачетный поход (2 степени сложности).	Национальный парк Самарская Лука	Практическая работа, наблюдение
107	Май	21	Туристический поход	2	Учебно-зачетный поход (2 степени сложности).	Национальный парк Самарская Лука	Практическая работа, зачёт
108	Май	22	Самостоятельная работа	3	Подведение итогов похода. Зачетное занятие.	Учебная аудитория	Опрос
				252			