РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО Методическим советом ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» от «30» июня 2026 г. Протокол № 3	СОГЛАСОВАНО Директор ГБОУ РК Феодосийская школа-интернат «01» 09 2026 г. м.п.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» Е. А. Осокина «01» сентября 2026 г. м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	4 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	разноуровневая
Возраст обучающихся	7 - 17 лет
Составитель	Силюченко Г.А., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 год

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка ……. 3
Раздел 2. Учебный план ..……..……. 11
2.1. Учебный план первого года обучения ..…… 11
2.2. Учебный план второго года обучения …… 11
2.3. Учебный план третьего года обучения ……. 13
2.4. Учебный план четвертого года обучения ……. 14
Раздел 3. Календарный учебный график ……..…….. 16
3.1. Календарный учебный график первого года обучения …….. 16
3.2. Календарный учебный график второго года обучения……. 17
3.3. Календарный учебный график третьего года обучения…….. 18
3.4. Календарный учебный график четвёртого года обучения…. 19
Раздел 4. Содержание программы……..……... 20
4.1. Содержание программы первого года обучения …….. 20
4.2. Содержание программы второго года обучения …….. 23
4.3. Содержание программы третьего года обучения ..……... 29
4.4. Содержание программы четвёртого года обучения ..……... 33
Раздел 5. Воспитание …….……. 40
Раздел 6. Планируемые результаты ……. 42
Раздел 7. Ресурсное обеспечение……... 45
Раздел 8. Список литературы…….. 47
Раздел 9. Приложения …… 49
9.1. Оценочные материалы …… 49
9.2. Методические материалы ……... 50
9.3. Календарно-тематическое планирование ……. 79
9.4. Лист корректировки ДОП …….. 84

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: данная программа является модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности.

Вместе с тем программа направлена на развитие, углубление и закрепление общего школьного образования по основам здоровья, биологии, географии и экологическим знаниям согласно программе курса кружка.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая *нормативно-правовая база*:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года »;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Закон Республики Крым от 06.07.2015г. №131-3РК/2015 «Об образовании в Республике Крым»:
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред.от 25.08.2025 №133-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 « Об исполнении протокола;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 №АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающихся программ, в том числе в части интеграции с учебными программами «Труд(технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»;
- Локальные акты образовательной организации.

Цель программы. Создать условия для воспитания физически здоровой, социально-адаптированной, всесторонне развитой личности обучающегося с развитой мотивацией к спорту, познанию и творчеству.

Задачи образовательные:

- сформировать багаж необходимых знаний, умений и навыков для безопасного занятия туризмом и применения полученных знаний в повседневной жизни;
- способствовать формированию у подростков устойчивых навыков самоконтроля и взаимоконтроля;
- познакомить обучающихся с разнообразными формами досуговой деятельности и алгоритмом их подготовки.

Задачи воспитательные:

- воспитать любовь к родному краю, бережного отношения к традициям и культуре народов своей малой Родины;
- воспитать бережное отношение к природе;
- формировать гармонично развитую личность;
- формировать способность действовать в экстремальных условиях;
- формировать морально - психологическую и физическую закалку.

Задачи развивающие:

- развивать трудолюбие, инициативность, самостоятельность, чувство коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- создавать условия для социализации ребенка в коллективе сверстников;
- развитие физических способностей и коммуникативных навыков.

Адресат программы: программа комплексного курса «Спортивно-оздоровительного туризма» разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям в возрасте от 7 до 17 лет, интересующихся туризмом, изучением природы, истории, культуры своей малой Родины.

7-9 лет. Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Поэтому для детей этого возраста рекомендуется использовать игровые и соревновательные формы обучения.

10-13 лет**.** Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет. Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Актуальность программы. Своевременность, соответствие потребностям времени и т.п. Актуальность программы предполагает обоснование необходимости, целесообразности и важности ее реализации с позиций с точки зрения:

- государственного социального заказа, удовлетворения потребностей и запросов детей и родителей (законных представителей);
- учета возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся, физиологических, психолого-педагогических характеристик.

Данная программа позволяет повысить адаптационные резервы организма учащихся за счет комплекса оздоровительных мероприятий, ведущим которых является активизация двигательного режима, а так же закаливание естественными факторами природы, рациональный режим дня. Пожалуй, ни один другой метод лечения не может дать такого тесного общения с природой, такого полного использования лечебных факторов гор и леса, как ближний туризм. *«Активный отдых в форме туризма – это чудеснейшее лекарство для умственно уставшего человека, для его центральной нервной системы, сердца, легких»,* - писал известный ученный И. М. Саркизов-Серазини.

*Педагогическая целесообразность***.** Программа *«Спортивно-оздоровительный туризм»* должна заинтересовать детей и их родителей, а так же учителей посмотреть на туризм со стороны оздоровления и познания окружающего их мира. Она имеет

комплексный характер, так как в программу тренировок входят: взаимосвязь человека и природы; социальные условия здоровья; движение, как средство оздоровления; безопасность путешествия; основы туристской подготовки; ориентирование на местности; туристские возможности родного края; туризм и охрана окружающей среды; человек и творчество.

Краеведческая и исследовательская деятельность позволяет достичь эффективного объединения обучения и воспитания, формирует самостоятельность мышления и поступков обучающихся, способствует проявлению творческих способностей и инициативы, благоприятствует развитию тенденций в выборе будущей профессии. Исследования местного материала являются подготовительным этапом к процессу ознакомления с природными условиями, социально-экономическим укладом региона и его туристскими возможностями.

Предметом изучения дисциплины «Спортивно-оздоровительного туризма» является организация и методика проведения туристской деятельности. Во время туристско-оздоровительных мероприятий (игр на свежем воздухе, походов) значительно более эффективными возможностями располагает педагог - руководитель туристского похода для дифференцированного личностно ориентированного дополнительного образования детей, эмоционально - личностного воздействия на их внутренний мир в реальных условиях походной среды (совместное проживание педагога и коллектива детей).

Общественно-полезная направленность данной программы придает особую личностно-нравственную ценность. Знакомство с профессиями позволит ученику сделать обоснованный выбор профиля обучения, а затем и профессии. Концепция модернизации российского образования предусматривает «развитие профильного обучения, включая расширение возможностей по профессиональной подготовке учащихся при усилении акцента на социализацию, развитие способностей и компетентностей».

Форма обучения – очная. Сетевая форма реализации образовательной программы.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом объединения «Спортивно-оздоровительного туризма», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, виды занятий определяются содержанием программы.

Для результативной работы необходимо, чтобы основная группа делилась на подгруппы количество детей, в которых не превышало бы 10 человек, это позволит:

- проводить занятия в кабинете при отсутствии спортзала;
- обеспечить каждому ребенку индивидуальный подход, что позволит ему открыться и чувствовать себя комфортно.

• повысить технику безопасности во время путешествия и передвижения в общественном транспорте;

• обеспечить каждого кружковца всем необходимым снаряжением для проведения практических занятий и проживания в походных условиях.

Режим занятий. Занятия проводятся еженедельно 1-2 раза в неделю в соответствии с утверждаемым расписанием. Продолжительность теоретических занятий до 2-х академических часов, практических до 4 академических часов с перерывами между занятиями 15 минут, а также возможностью совмещения теоретических и практических занятий. Общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

Для результативности работы с детьми необходимо продолжительность занятий *в год увеличить*, что дает возможность проводить практические занятия каждую неделю, потому что существенной особенностью данной программы является значительное преобладание практической части на местности.

При проведении экскурсий и одно-трехдневных походов, а также участия в массовых мероприятиях рекомендуется для однодневного мероприятия использовать 8 часов учебного времени, двухдневного мероприятия - 14 часов, трехдневного - 22 часа.

Уровень программы. Программа разноуровневая.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 432 учебных часа, срок освоения 4 года. Срок освоения программы может варьироваться от 1 года, т.к. количество часов, предусмотренных на изучение каждой темы, а также компоновка тем из различных блоков, может меняться. Руководитель творческого объединения корректирует количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределяет учебное время в зависимости от учебной нагрузки, местных условий, уровня подготовки воспитанников, запланированных походов или массовых мероприятий, но использует не менее 25% предложенного времени.

Формы аттестации. Теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в конкурсах, викторинах. Аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- конкурсные материалы;
- журнал посещаемости;
- маршрутный лист;
- приказы об участии в конкурсах;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, поход, соревнования.

Формы контроля.

•Входной контроль – проводится при необходимости или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной

деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

•*Текущий контроль*–проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

•*Промежуточный контроль* –проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

•*Итоговый контроль* –проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение [1].

Время проведения	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной контроль В начале учебного года	Определение уровня знаний учащихся.	Опрос
Текущий контроль В течение учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение. Опрос Практические задания
Промежуточный контроль В конце месяца, полугодия	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Практические задания
Итоговый контроль В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения.	Итоговое занятие

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа, кроссворд, викторина, тесты и др.;

Для призеров и победителей соревнований по ТПТ и выполнивших норматив на значок «Первый поход» аттестация не проводится.

*Методическое обеспечение образовательной программы***.** По программе *«Спортивно-оздоровительного туризма»* обучение проводится в очной форме. При необходимости возможна очно-заочная и дистанционная форма обучения, но практические занятия, включающие в себя технику преодоления препятствий необходимо проводить только в очной форме.

При реализации данной программы, не зависимо от выбранного направления, используются различные формы и методы обучения.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. При проведении теоретических занятий рекомендуется использовать следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- объяснительно иллюстративный;
- проблемно-поисковый;
- дискуссионный и др.

Огромная роль при проведении теоретических занятий отводится использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Практические занятия учебных блоков/модулей по возможности рекомендуется проводить на местности.

При проведении практических занятий возможно использование как групповых форм работы, так и индивидуальных. Применяются технологии личностно-ориентированного обучения, игрового обучения, сотрудничества. Рекомендуется проводить практические занятия в следующей форме:

- игры,
- мастер-классы,
- конкурсы,
- соревнования,
- краеведческие наблюдения и сбор материала;
- учебно-тренировочные походы,
- экспедиции и т.д.

При проведении практических занятий, включающих в себя отработку технических приемов, рекомендуется включать в занятие элементы раздела «Физ. Подготовка».

В качестве методических и дидактических материалов используются: раздаточные материалы (карточки, контурные карты, практические задания, фотоматериал и т.д.), наглядные пособия (коллекции минералов и горных пород, гербарии растений, муляжи «Рельеф», карты топографические учебные, и т.д.) схематические стенды (туристские узлы, туристское специальное снаряжение, схемы маршрутов и др.), видео материалы (обучающие видеофильмы, записи забегов участников соревнований, художественные и документальные фильмы туристско-краеведческой тематики).

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
(Стартовый *уровень*)

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	**Введение**	**4**	**2**	2
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2	Виды и формы туризма. Портфолио туриста.	3	1	2
2	**Спортивно-туристская подготовка**	**91**	**21**	**70**
2.1	Базовая туристская подготовка	18	8	10
2.2	Топография и ориентирование	20	8	12
2.3	Техника и тактика движения и преодоления препятствий. Стратегия и тактика похода	17	5	12
2.4	Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования	36	-	36
3	**Эколого-краеведческая подготовка**	**21**	**7**	**14**
3.1	Краеведение	12	4	8
3.2	Основы экологической культуры	9	3	6
4	**Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**	**27**	**4**	**23**
4.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	19	2	17
4.2	Безопасность путешествия	8	2	6
5	**Подведение итогов занятий**	**1**	**-**	**1**
5.1	Подведение итогов.	1	-	1
	ИТОГО за период обучения:	**144**	**34**	**110**

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
(Базовый уровень)

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	**Введение**	**2**	**1**	**1**
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.	2	1	1
2	**Основы туристской подготовки**	**35**	**14**	**21**
2.1	История развития туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	-
2.2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях.	2	2	-

2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
2.5	Подготовка к походу, экспедиции	4	2	2
2.6	Питание в туристском походе	4	2	2
2.7	Туристские должности в группе	2	1	1
2.8	Техника и тактика в туристском походе	8	-	8
2.9	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2
3	**Топография и ориентирование**	**16**	**8**	**8**
3.1	Топографическая и спортивная карта.	2	2	-
3.2	Компас. Работа с компасом	4	2	2
3.3	Измерение расстояний	4	2	2
3.4	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
4	**Краеведение**	**10**	**2**	**8**
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
4.2	Изучение района путешествия.	4	-	4
5	**Организация экологической работы. Наблюдения в природе**	**12**	**2**	**10**
5.1	Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность. Наблюдения в природе.	8	2	6
5.2	Организация экологической работы.	4	-	4
6	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**19**	**7**	**12**
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
6.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	2	3
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**49**	**3**	**46**
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
7.3	Общая физическая подготовка	12	-	12
7.4	Специальная физическая подготовка	32	-	32
8	**Подведение итогов занятий**	**1**	**-**	**1**
8.1	Подведение итогов. Отчет о походе.	1	**-**	1
	ИТОГО за период обучения:	**144**	**37**	**107**

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

(Базовый уровень)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение**	**2**	**1**	**1**
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона	2	1	1
2	**Основы туристской подготовки**	**45**	**13**	**32**
2.1	Роль туризма в формировании характера человека.	1	1	-
2.2	Нормативные документы по туризму	2	2	-
2.3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	2	4
2.4	Подготовка к походу, экспедиции	6	2	4
2.5	Питание в туристском походе	4	1	3
2.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
2.7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4
2.8	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1
3	**Топография и ориентирование**	**18**	**4**	**14**
3.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	6	2	4
3.2	Соревнования по ориентированию	12	2	10
4	**Краеведение**	**11**	**1**	**10**
4.1	Изучение района путешествия.	7	1	6
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников истории и культуры.	4	-	4
5	**Организация экологической работы**	**9**	**1**	**8**
5.1	Охрана окружающей среды.	1	1	-
5.2	Природоохранная деятельность	8	-	8
6	**Обеспечение безопасности**	**14**	**4**	**10**
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
6.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	1	1	-
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	10	2	8
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**44**	**1**	**43**

7.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	4	1	3
7.2	Общая физическая подготовка	12	-	12
7.3	Специальная физическая подготовка	28	-	28
8	**Подведение итогов занятий**	**1**	**-**	**1**
8.1	Подведение итогов. Отчет о походе.	1	-	1
	ИТОГО за период обучения:	**144**	**25**	**119**

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 года обучения

ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

(Базовый уровень)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение**	**2**	**1**	**1**
1.1	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона	2	1	1
2	**Основы туристской подготовки**	**37**	**8**	**29**
2.1	Нормативные документы по туризму	2	1	1
2.2	Организация туристского быта	6	2	4
2.3	Подготовка к походу, экспедиции	6	2	4
2.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
2.5	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях	3	1	2
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
3	**Топография и ориентирование**	**23**	**3**	**20**
3.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	6	2	4
3.2	Ориентирование в сложных условиях	5	1	4
3.3	Соревнования по ориентированию	12	-	12
4	**Краеведение**	**11**	**1**	**10**
4.1	Изучение района путешествия.	7	1	6
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников истории и культуры.	4	-	4
5	**Организация экологической работы**	**9**	**1**	**8**
5.1	Охрана окружающей среды.	1	1	-
5.2	Природоохранная деятельность	8	-	8
6	**Обеспечение безопасности**	**14**	**4**	**10**
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
6.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	1	1	-
6.3	Основные приёмы оказания первой	10	2	8

	доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего			
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**35**	**1**	**34**
7.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	3	1	2
7.2	Общая физическая подготовка	12	-	12
7.3	Специальная физическая подготовка	20	-	20
8	**Начальная судейская подготовка**	**12**	**4**	**8**
8.1	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	4	1	3
8.2	Правила туристских соревнований	1	1	-
8.3	Работа службы дистанции соревнований. Работа судей на этапах	4	1	3
8.4	Работа службы секретариата и информации. Работа службы старта и финиша	3	1	2
9	**Подведение итогов занятий**	**1**	**-**	**1**
9.1	Подведение итогов. Отчет о походе.	1	**-**	1
	ИТОГО за период обучения:	**144**	**23**	**121**

РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 4 года обучения. 2 раз в неделю по 2 часа.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы – с 26 октября по 3 ноября 2026 года (9 дней);

Зимние каникулы – с 31 декабря 2026 года по 10 января 2027 года (11 дней);

Весенние каникулы – с 27 марта по 4 апреля 2027 года (9 дней).

Во время каникул планируются массовые мероприятия: экскурсии, походы, соревнования и т.д.

3.1. Календарный учебный график для первого года обучения

Месяц	Сроки изучения учебного материала/нед	№ группы - 1 Количество часов	Кол-во часов в месяц	Аттестация обучающихся
Сентябрь	1 неделя	4	16	Опрос, анкетирование
	2 неделя	4		
	3неделя	4		
	4 неделя	4		
Октябрь	1 неделя	6	16	Практическая работа
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	2		Опрос
Ноябрь	1 неделя	6	16	Практическая работа
	2 неделя	2		
	3 неделя	2		
	4 неделя	6		Практическая работа
Декабрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Викторина
	3 неделя	4		Конкурс
	4 неделя	4		Практическая работа
Январь	2 неделя	4	16	Игра
	3 неделя	4		
	4 неделя	4		
	5 неделя	4		Зачёт
Февраль	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Опрос
	3 неделя	4		Практическая работа
	4 неделя	4		
Март	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		
	3 неделя	4		Зачёт
	4 неделя	4		Опрос
Апрель	1 неделя	4	16	Практическая работа
	2 неделя	4		Проектная задача
	3 неделя	4		Практическая работа

	4 неделя	4		
Май	1 неделя	4	16	Проектная задача
	2 неделя	4		
	3 неделя	4		Проектная задача
	4 неделя	4		Итоговая аттестация - зачётный поход
Всего	Недель - 36	Часов - 144	Часов - 144	

3.2. Календарный учебный график для второго года обучения

Месяц	Сроки изучения учебного материала/нед	Количество Часов в	Кол-во часов в месяц	Аттестация обучающихся
Сентябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Входное тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	4		
Октябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	4		Практическое задание
	4 неделя	4		
Ноябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Опрос
	3 неделя	4		Практическое задание
	4 неделя	4		
Декабрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	4		Практическое задание
	4 неделя	4		
Январь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		
	3 неделя	4		Опрос
	4 неделя	4		
Февраль	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	4		
Март	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		
	3 неделя	4		Практическое задание
	4 неделя	4		
Апрель	1 неделя	4	16	Тестирование
	2 неделя	4		Практическое задание
	3 неделя	4		
	4 неделя	4		
Май	1 неделя	8	16	
	2 неделя	-		Итоговая аттестация
	3 неделя	8		
	4 неделя	-		
Всего	Недель - 36	Часов - 144		

3.3. Календарный учебный график для третьего года обучения

Месяц	Сроки изучения учебного материала/нед	Количество Часов в	Кол-во часов в месяц	Аттестация обучающихся
Сентябрь	1 неделя	2	16	
	2 неделя	4		Входное тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	6		
Октябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	2		Тестирование
	3 неделя	6		Практическое задание
	4 неделя	4		
Ноябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Опрос
	3 неделя	8		Практическое задание
	4 неделя	-		
Декабрь	1 неделя	2	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	6		Практическое задание
	4 неделя	4		
Январь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		
	3 неделя	4		Опрос
	4 неделя	4		
Февраль	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	4		
Март	1 неделя	4	16	
	2 неделя	-		
	3 неделя	8		Практическое задание
	4 неделя	4		
Апрель	1 неделя	2	16	Тестирование
	2 неделя	8		Практическое задание
	3 неделя	2		
	4 неделя	4		
Май	1 неделя	8	16	Практическое задание
	2 неделя	-		Итоговая аттестация
	3 неделя	8		
	4 неделя	-		
Всего	Недель - 36	Часов - 144		

3.4. Календарный учебный график для третьего года обучения

Месяц	Сроки изучения учебного материала/нед	Количество Часов в	Кол-во часов в месяц	Аттестация обучающихся
Сентябрь	1 неделя	2	16	
	2 неделя	4		Входное тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	6		
Октябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	2		Тестирование
	3 неделя	6		Практическое задание
	4 неделя	4		
Ноябрь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	8		Практическое задание
	4 неделя	-		
Декабрь	1 неделя	2	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	6		Практическое задание
	4 неделя	4		
Январь	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		
	3 неделя	4		Тестирование
	4 неделя	4		
Февраль	1 неделя	4	16	
	2 неделя	4		Тестирование
	3 неделя	4		
	4 неделя	4		
Март	1 неделя	4	16	
	2 неделя	-		
	3 неделя	8		Практическое задание
	4 неделя	4		
Апрель	1 неделя	2	16	Тестирование
	2 неделя	8		Практическое задание
	3 неделя	2		
	4 неделя	4		
Май	1 неделя	8	16	Практическое задание
	2 неделя	-		Итоговая аттестация
	3 неделя	8		
	4 неделя	-		
Всего	Недель - 36	Часов - 144		

РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Введение (4)

Тема 1.1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование. Правила поведения детей во время практических занятий и соревнований. Обязанности и права участников походов, экспедиций и экскурсий.

Тема 1.2.Виды и формы туризма. Портфолио туриста

Понятие о туризме, краеведении и экологии. Чем привлекателен туризм? Виды и формы туризма. Туристские возможности России и Крыма. Портфолио туриста.

Раздел 2.Спортивно-туристская подготовка (91)

Тема 2.1. Базовая туристская подготовка

Определение цели и задачи похода. Изучение района путешествия. Оформление маршрутной документации. Туристские должности в походе. Роль командира туристской группы в организации самоуправления. Врачебный контроль и самоконтроль. Снаряжение: назначение, подбор, подготовка, эксплуатация, уход, ремонт, хранение. Питание в туристском путешествии: меню, рацион, набор продуктов. Хранение продуктов в походных условиях. Укладка рюкзака. Привал. Ночлег. Днёвка. Базовый лагерь. Требования к месту привалов. Требования к постановке и снятию лагеря. Порядок организации работы дежурной бригады. Приём и сдача дежурства. Структура и содержание отчета о походе. Содержание работы авторских групп разделов отчета перед походом, на маршруте, после похода. Подведение итогов путешествия.

Практические занятия: разработка маршрута похода; заполнение маршрутных листов и книжек; врачебный контроль и самоконтроль; составление перечня индивидуального и группового снаряжения; ремонт снаряжения; укладка рюкзаков различной конструкции; организация привала в однодневном путешествии; составление меню из предложенного перечня продуктов; приготовление еды в походных условиях- использование даров природы; организация бивака; выбор места для лагеря; установка палаток; разжигание костров разного типа.

Тема 2.2.Топография и ориентирование.

Понятия« схема и карта местности», «чтение карты», «привязка», «легенда». Карта топографическая и для спортивного ориентирования. Топографические и условные знаки спортивных карт (УЗ). Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Формы рельефа. Масштаб. Внемасштабный объект. Стороны горизонта: основные и промежуточные. Ориентирование. Способы ориентирования на местности при помощи характерных признаков местных предметов и природных явлений. Компас и его устройство, правила работы с компасом. Понятие «азимут». Виды соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: топографический диктант; чтение рельефа по карте; работа с картами различного масштаба; походный эталон; перевод

масштаба, измерение расстояний по карте с помощью линейки; определение расстояний ногами, по времени движения, звуку; ориентирование карты по компасу; определение сторон горизонта по компасу, солнцу; ориентирование без карты и компаса; определение на карте точки своего стояния; определение азимутов и расстояний; движение по азимуту; ориентирование на «открытой» и «закрытой» местности; парковое ориентирование; закрепление полученных знаний; отработка умений и навыков работы с картой и компасом на местности.

Тема 2.3.Техникаи тактика движения и преодоления препятствий.

Темп и ритм движения группы в пешем походе. Порядок движения, направляющий, замыкающий, интервал; передача информации при движении колонны. Посадка и высадка из транспорта (метро, поезд, автотранспорт); движение по дорогам; переход группой улиц, автомагистралей и железнодорожных путей. Техника движения по тропам, травянистым склонам, осыпям, снежным склонам. Поваленные деревья, бурелом. Переправа по кладям. Переправа по камням вброд без верёвок и с помощью верёвок. Передвижение по скальному рельефу. Техника страховки. Основная и вспомогательная верёвка, репшнур. Узлы, применяемые в туризме. Виды переправ. Организация переправ. Склоны: подъём и спуск спортивным способом, «дюльфер». Горизонтальные, вертикальные и косые перила.

Понятие про «тактику похода». Основные задания тактики – без перечня прохождения запланированного маршрута. Зависимость тактики похода от природных условий, цели и задачи похода, время проведения, продолжительности и сложности маршрута, возраста и подготовки участников похода.

Практические занятия: разработка плана графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сход с маршрута при аварийной ситуации; организация и проведения разведки на маршруте; организация и проведение тактических игр, и решение ситуационных задач; отработка движения туристским строем по ровной и пересеченной местности с различными типами растительного покрова, грунта; вязка узлов, применяемых в пешеходном туризме, грудной обвязки и беседки; преодоление природных и искусственных преград без верёвок и с помощью верёвок; организация страховки и самостраховки.

Тема 2.4.Начально-тренировочные походы, сборы, соревнования

Практические занятия: проведение однодневных и многодневных походов, с целью практического закрепления полученных знаний, отработка навыков и умений по организации привалов, ночлегов, приготовления пищи на костре, движения по пересеченной местности, преодоление природных и искусственных преград, а так же ориентирование на местности при помощи компаса, карты и без них. Участие в соревнованиях.

Зачетный туристский поход. Постановка целей и задач. Распределение обязанностей в группе. Личный перечень работ, график работ. Сдача тестов физической готовности. Проверка личного снаряжения. Подготовка группового снаряжения, продуктов. Анализ участия в подготовке членов команды. Работа на маршруте, выполнение практических заданий. Структура и содержание отчёта о походе. Содержание работы авторских групп разделов отчёта перед походом, на маршруте, после похода.

Раздел 3.Эколого-краеведческая подготовка (21)

Тема 3.1. Краеведение

Физико-географическая характеристика Крыма. Формы рельефа в путешествии. Водные объекты в путешествии. Знакомство с водными объектами,

отработка понятий речная долина, озеро, пруд, питание и др. Растительность и животный мир Крыма.

История родного края, памятники истории и культуры. Праздники народного календаря. Краеведческая деятельность. Краеведческие должности в походе. Распределение обязанностей в группе. Полезная работа в путешествии организация наблюдений. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: отработка понятий: формы рельефа, факторы, формирующие рельеф, процессы выветривания на местности; описание растительного покрова, определение названий; экскурсии в краеведческий музей, музеи знаменитых людей; экскурсия по городу и его окрестностям: сбор и отработка краеведческого материала, ведение походного дневника; разведка и учет памятников истории и культуры; участие туристов в охране памятников.

Тема 3.2. Основы экологической культуры

Содержание термина «экология». Важность знаний о взаимосвязях в природе. Значение природы для здоровья человека. Взаимосвязь человека и природы. Турист – друг природы. Ознакомление с основными документами про охрану природы. Наблюдение как источник знаний. Метеорологические, гидрологические и другие наблюдения в походе. Природные сообщества. Почва. Разрушение почв, последствия. Деградация почв в районе туристской стоянки. Лес как природное сообщество. Значение леса. Чистый воздух – источник здоровья. Вода в природе и жизни человека. Особенности водных ресурсов родного края. Разница между чистой и очищенной водой. Пригодность воды для питья.

Начала экологической культуры: экологически грамотное поведение в лесу, при движении, на привале, ночлеге, днёвке. Экологические требования к выбору и оборудованию места привала, ночлега, днёвки. Уничтожение и захоронение отходов. Очистка водоёмов. Поиск, обеззараживание воды в походных условиях.

Практические занятия: экскурсии для ознакомления с природой местности проживания: в парк, в лес, к водоему, в местные заповедные зоны; наблюдения в походе; дневник наблюдений; наблюдение за погодными условиями и явлениями; народные приметы; экологические и краеведческие викторины, конкурсы стихов, загадок, рисунков: «Природа и здоровье»; участие в экологических акциях.

Раздел 4. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (27)

Тема 4.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Понятия о здоровом способе жизни. Режим дня и питания. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для развивающегося организма. Движение как средство оздоровления. Особенности техники бега в лесу по пересеченной местности. Комплексное использование природных факторов в закаливании. Основы физической подготовки туриста.

Практические занятия: составление индивидуального режима дня; разучивание элементов ритмической гимнастики, народных игр; подвижные игры на свежем воздухе; комплексы тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 4.2. Безопасность путешествия

Профилактика опасностей, травм, заболеваний, обусловленных неправильными действиями и неблагоприятными метеоусловиями. Раздача пищи. Купание. Посторонний в расположении группы. Выход за пределы лагеря. Разделение группы. Контрольные сроки и пункты. Потеря ориентировки: действия

заблудившегося и группы. Опасные природные явления. Сигналы бедствия. Маркировка пути. Взаимоотношения в группе: разрешение конфликтных ситуаций.

Личная походная медицинская аптечка. Групповая медицинская аптечка. Термические ожоги, ранения режущими и колющими орудиями, отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания, потертости, опрелости, мозоли, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга, острая сосудистая недостаточность, обмороки, переохлаждение, обморожение, перегрев, тепловой, солнечный удар, засорение глаз. Опасности, травмы и заболевания, связанные с фауной и флорой: контакты с дикими, бродячими животными, укусы змей, ядовитых насекомых, укусы лесных клещей, беспокоящие насекомые, отравления и ожоги ядовитыми растениями, отравления грибами.

Практические занятия: самоконтроль туриста; подбор и укомплектование походной аптечки; оказание первой доврачебной помощи; наложение повязок; способы транспортировки и переноски пострадавшего.

Раздел 5. Подведение итогов занятий (1)

Тема 5.1. Подведение итогов.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций.

4.2.Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Введение(2)

Тема 1.1. Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.

Отчёт о проделанной работе. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование.

Практические занятия: обработка собранного материала. Оформление коллекций, стендов, газеты. Анкетирование членов кружка.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (35)

Тема 2.1. История развития туризма. Воспитательная роль туризма.

История развития туризма, знаменитые русские путешественники и исследователи. Туристские традиции своего коллектива. Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Знакомство с туристами-земляками.

Тема 2.2.Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках и соревнованиях. Действие группы в аварийных ситуациях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

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). Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и

медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и анализ несчастных случаев в туризме; решение ситуационных задач; выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий; отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Тема 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации и транспортировке. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ним. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой и экологической работы. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований.

Практические занятия: комплектование личного и общественного снаряжения; работа с примусом; использование страховочного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 2.4.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия: выбор места бивака; самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров — работа с пилой и топором.

Тема 2.5. Подготовка к походу, экспедиции

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия: подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия; разработка планов–графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов; заслушивание докладов о районе похода; подготовка маршрутной документации, картографического материала.

Тема 2.6.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.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов; приготовление пищи на костре.

Тема 2.7.Туристские должности в группе

Туристские должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет

о походе.

*Практические занятия: в*ыполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия: работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 2.8.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.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. 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 серпантином 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, применяемые в туризме. Техника вязания узлов.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 2.9. 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. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия: подготовка и составление отчета о походе; ремонт туристского инвентаря и снаряжения; подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Раздел 3. Топография и ориентирование (16)

Тема3.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Старение карты, её генерализация. 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, овражно-балочный. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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.

Тема3.2. 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. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты; тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Тема3.3. 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.

Практические занятия: измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры; измерение различных отрезков на карте и на местности; упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема3.4. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. 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, степи, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Соревнования по ориентированию в заданном направлении; на маркированной трассе; по выбору. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Практические занятия: упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи местных предметов, карты и компаса; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 4. Краеведение (10)

Тема 4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Литература о родном крае.

Практические занятия: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю; разработка краеведческого многодневного маршрута с целью изучения исторических и культурных центров края; походы и экскурсии по памятным местам; посещение музеев.

Тема 4.2. 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.

Раздел 5. Организация экологической работы.

Наблюдения в природе (12)

Тема5.1. Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность. Наблюдения в природе.

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Туризм и охрана природы. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений. Запись наблюдений.

Практические занятия: экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа; экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте, по экологической тропе; наблюдения за признаками изменения погоды в природе; ведение дневника наблюдений. Гербаризация растений.

Тема5.2. Организация экологической работы.

Практические занятия: Деятельность по охране природы в условиях похода: приведение в порядок туристских стоянок, изучение скорости зарастания кострищ; сбор семян ценных пород деревьев и кустарников; участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник» и др.); изготовление и развешивание кормушек.

Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (19)

Тема 6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных 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. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия: подбор одежды и обуви для тренировок и походов,

уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Тема 6.2. 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.

Практические занятия: формирование походной аптечки; знакомство с лекарственными препаратами и их использованием; сбор и использование лекарственных растений.

Тема 6.3. Основные приёмы 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. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия: освоение способов наложения повязок, жгута и шины; оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Тема 6.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.

Практические занятия: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка(49)

Тема 7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии 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.

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.

Тема 7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. 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. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля; ведение дневника самоконтроля; изучение приемов самомассажа.

Тема 7.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: комплекс тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 7.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы; упражнения на равновесие. Преодоление туристской полосы препятствий; тренировочные походы, сборы, соревнования.

Раздел 8. Подведение итогов занятий (1)

Тема 8.1. Подведение итогов. Отчет о походе.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций; полный письменный отчёт о походе и работе кружка.

4.3. Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Введение (2)

Тема 1.1. Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.

Отчёт о проделанной работе. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование.

Практические занятия: обработка собранного материала. Оформление коллекций, стендов, газеты. Анкетирование членов кружка.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (45)

Тема 2.1. Роль туризма в формировании характера человека. Виды туризма и их особенность.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. 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.

Тема 2.2. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. Положение об инструкторе детско-

юношеского туризма. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Тема 2.3. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия: изготовление необходимого туристского снаряжения; усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 2.4.Организация туристского быта

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. в зависимости от времени года, метеоусловий и района. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия: выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров — работа с пилой и топором; организация бивака на дневке; устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 2.5. Подготовка к походу, экспедиции

Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Заполнения заявочной и маршрутной книжки. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практические занятия: разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

Тема 2.6.Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия: очистка и обеззараживание воды; приготовление пищи на костре.

Тема 2.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховка при организации переправ.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий; организация наведения переправ.

Тема 2.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по

исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. 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). Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и анализ несчастных случаев в туризме; решение ситуационных задач; выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий; отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Тема 2.9. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия: подготовка и составление отчета о походе; ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 3. Топография и ориентирование (18)

Тема 3.1. Топографическая съёмка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия: выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

Тема 3.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности и сложности ориентирования в тайге, степи, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Практические занятия: прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния; упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.

Тема 3.3. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; разбор результатов, анализ путей движения.

Раздел 4. Краеведение (11)

Тема 4.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие

природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте.

Практические занятия: Изучение материалов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Тема 4.2. Общественно-полезная работа в путешествии

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; проведение краеведческих наблюдений; приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений; участие в общественных мероприятиях.

Раздел 5. Организация экологической работы (9)

Тема 5.1. Охрана окружающей среды

Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов. Рациональное природопользование. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Тема 5.2. Природоохранная деятельность

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник»); деятельность по охране природы в условиях похода; приведение в порядок туристских стоянок.

Раздел 6. Обеспечение безопасности (14)

Тема 6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах; освоение приемов массажа

Тема 6.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Практические занятия: участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий; закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Тема 6.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота. Травмы головы и туловища. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия: разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему и приёмов транспортировки.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка (44)

Тема 7.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля; ведение дневника самоконтроля.

Тема 7.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия: комплекс тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 7.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы; упражнения на равновесие; преодолении туристской полосы препятствий; тренировочные походы, сборы, соревнования.

Раздел 9. Подведение итогов занятий (1)

Тема 9.1. Подведение итогов. Отчет о походе.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций; полный письменный отчёт о походе и работе кружка.

4.4.Содержание программы четвёртого года обучения

Раздел 1. Введение (2)

Тема 1.1. Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.

Отчёт о проделанной работе. Основные цели и задачи работы кружка. Знакомство с программой обучения, календарное планирование.

Практические занятия: обработка собранного материала. Оформление коллекций, стендов, газеты. Анкетирование членов кружка.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (37)

Тема 2.1. Роль туризма в формировании характера человека. Виды туризма и их особенность.

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. 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.

Тема 2.2. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Тема 2.3. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия: изготовление необходимого туристского снаряжения; усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Тема 2.4.Организация туристского быта

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. в зависимости от времени года, метеоусловий и района. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия: выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров — работа с пилой и топором; организация бивака на дневке; устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 2.5. Подготовка к походу, экспедиции

Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Заполнения заявочной и маршрутной книжки. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практические занятия: разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.

Тема 2.6.Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и

обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия: очистка и обеззараживание воды; приготовление пищи на костре.

Тема 2.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Организация страховка при организации переправ.

Практические занятия: отработка техники движения и преодоления препятствий; организация наведения переправ.

Тема 2.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. 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). Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и анализ несчастных случаев в туризме; решение ситуационных задач; выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий; отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Тема 2.9. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия: подготовка и составление отчета о походе; ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 3. Топография и ориентирование (23)

Тема 3.1. Топографическая съёмка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия: выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

Тема 3.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности и сложности ориентирования в тайге, степи, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Разведка, маркировка пути

движения. Движение при потере видимости. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Практические занятия: прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния; упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.

Тема 3.3. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; разбор результатов, анализ путей движения.

Раздел 4. Краеведение (11)

Тема 4.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте.

Практические занятия: Изучение материалов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Тема 4.2. Общественно-полезная работа в путешествии

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; проведение краеведческих наблюдений; приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений; участие в общественных мероприятиях.

Раздел 5. Организация экологической работы (9)

Тема 5.1. Охрана окружающей среды

Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов. Рациональное природопользование. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Тема 5.2. Природоохранная деятельность

Практические занятия: выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы; участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый родник»); деятельность по охране природы в условиях похода; приведение в порядок туристских стоянок.

Раздел 6. Обеспечение безопасности (14)

Тема 6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости

простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практические занятия: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах; освоение приемов массажа

Тема 6.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Практические занятия: участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий; закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Тема 6.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота. Травмы головы и туловища. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия: разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему и приёмов транспортировки.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка (35)

Тема 7.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля; ведение дневника самоконтроля.

Тема 7.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия: комплекс тренировочных занятий по общей физической подготовке туриста; спортивные игры.

Тема 7.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы; упражнения на равновесие; преодолении туристской полосы препятствий; тренировочные походы, сборы, соревнования.

Раздел 8. Начальная судейская подготовка(12)

Тема 8.1. Организация и проведение туристских слётов и соревнований

Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллеги. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия: участие в разработке Положения условий проведения соревнований; подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований; участие в выборе района соревнований, слета.

Тема8.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Тема8.3. Работа службы дистанции соревнований. Работа судей на этапах

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия: участие в планировании и постановке этапов дистанции; прохождение дистанций соревнований; работа в качестве судей на этапах.

Тема 8.4. Работа службы секретариата и информации. Работа службы старта и финиша

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата,

распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой

Практические занятия: подготовка судейской документации; участие в работе службы секретариата во время соревнований; оборудование мест старта и финиша; работа в составе служб старта и финиша.

Раздел 9. Подведение итогов занятий (1)

Тема 9.1. Подведение итогов. Отчет о походе.

Практические занятия: обмен впечатлениями о походе; самооценка участия; самоанализ личных ожиданий и результатов; общая оценка мероприятия, достижения поставленных целей, работы и достижений участников; анализ и обсуждение существенных ситуаций; полный письменный отчёт о походе и работе кружка

РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивно-оздоровительного туризма» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитии доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения своей малой родины во время походов, экспедиций, экскурсий, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

По силе влияния на сознание ребёнка воспитание и обучение в туристском походе стоит на порядок выше, чем любое аудиторное занятие. Потому что здесь есть длительное по времени проживание педагогической ситуации в условиях природной среды, задействованы все каналы получения информации. А проживание ситуации рождает эмоции, которые в детстве фиксируются в сознании очень сильно. Ситуации и связанные с ними эмоции могут сохраняться на протяжении всей жизни. Неделя похода может дать такой педагогический эффект, какого в городских условиях не получить и за год. Природная среда, особые условия выполнения многих бытовых операций, без которых невозможно обеспечение своей жизнедеятельности, романтика путешествий, замкнутость и автономность группы делают туристскую деятельность эмоционально и педагогически насыщенной. Участие в туристских походах трансформируется для учащихся в личный опыт, который может стать эталоном для их будущей взрослой жизни.

В походных условиях внутри замкнутой и автономно существующей группы возникает множество ситуаций, проходя через которые ребёнок учится строить взаимоотношения с другими людьми. Формирование коммуникативных навыков для большинства ребят происходит, как правило, совершенно естественно без какого-то «специально организованного педагогического влияния». В условиях замкнутой туристской группы приходится строить отношения и сосуществовать на одном пространстве с другими людьми. Учиться быть терпимее, принимать других такими, какие они есть. Как правило, детский туристский коллектив – это разновозрастное объединение детей, в котором практически всегда старшие, более опытные ребята становятся наставниками для младших и помощниками для руководителя. Кто-то становится командиром, кто-то – ответственным за питание, кто-то – ответственным за снаряжение. А младшие в этом естественном педагогическом процессе в свою очередь становятся помощниками у своих старших

товарищей и перенимают у них опыт. За счет этого воспитывается ответственность, трудолюбие, терпимость, укрепляются характер, терпение и воля. На формирование нравственных установок влияет деятельность, в которой присутствуют отношения между людьми. Ведь нравственное положение, о котором подросток узнаёт, например, от взрослых, должно получить подтверждение в процессе проживания им ситуаций, в которых есть отношения между людьми, есть межличностная коммуникация. В этом случае в сознании ребенка то или иное нравственное положение проявляется в различных ракурсах и либо принимается окончательно, либо отторгается. Иначе все слова-нотации, адресованные подросткам, о том, «что такое хорошо и что такое плохо», не усваиваются.

Туристские походы с детьми по родной земле – это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма. Говоря о воспитании патриотизма важно разделять формирование патриотического сознания и формирование чувства патриотизма. Патриотическое сознание формируется в процессе обучения. Это сфера интеллекта, которая, если рассматривать его формально, представляет собой результат усвоения некоторого набора патриотических установок. Чувство патриотизма формируется в процессе проживания множества ситуаций, связанных со своей Родиной, и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т. е. через эмоциональные и физические переживания. Когда дети ногами ходят по своей земле, глазами видят её, дышат её воздухом, чувствуют её, переживают свои походные трудности в тесном с ней контакте, происходит резонанс информационного влияния, эмоциональных переживаний и физических ощущений и формируется чувство единения со своей землей, т.е. чувство патриотизма. Сформированное в подростковом возрасте чувство патриотизма является очень сильным. Воспитание самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок в совокупности с патриотическим воспитанием в результате формируют настоящего гражданина своей страны.

РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Эффективность освоения программы зависит от степени погружения, в особенности профессиональной деятельности, поэтому при разработке заданий следует учитывать, чтобы в них наглядно были представлены пути и возможности переноса теоретических знаний в практическую деятельность, а также зависимость эффективности этой деятельности от качества теоретических знаний.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения (стартового уровня) выполнение поставленных задач позволит:

- сформировать у детей ответственное отношение за своё здоровье;
- повысить двигательную активность;
- укрепить опорно-двигательный аппарат и нервно-психическое здоровье;
- повысить уровень теоретических знаний в области географии, биологии, ОБЖ.
- познакомить с истории Крыма и его туристских возможностями;
- сформировать мотивационно - поведенческую культуру ребенка в условиях общения с природой;
- развить у детей любознательность, наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность;
- научить работать с компасом и картой, ориентироваться на местности, устанавливать бивак и готовить пищу в полевых условиях, а так же оказывать первую доврачебную помощь;
- иметь представление и уметь применять на практике основы техники туризма;
- подготовить к первому походу;
- узнать и ближе познакомиться с профессиями, требующими наличие туристских навыков.

По итогам обучения базового уровня, обучающиеся должны

знать:

- нормативную документацию, регламентирующую туристско-краеведческую деятельность в Республике Крым;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- основы ориентирования на местности при помощи компаса, по местным признакам;
- основные правила санитарии и гигиены;
- меры безопасности во время проведения практических занятий, участия в походах, экспедициях, соревнованиях;
- основные требования к организации бивуака и питания в полевых условиях;
- основные группы узлов, их назначение;
- физико-географическую, историческую характеристику родного края.

уметь:

- ориентироваться на местности при помощи компаса и по местным признакам;

- пользоваться спортивными и топографическими картами;
- пользоваться личным и групповым снаряжением
-подбирать снаряжение для однодневных походов, экспедиций и соревнований;
- устанавливать бивуак, разжигать костер;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- быстро и качественно вязать узлы;
- собирать краеведческий материал.

Метапредметные результаты, *приобретенные на базе освоения* программы «Спортивно-оздоровительного туризма», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- понимание туристско-краеведческой деятельности как культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- способность обучающегося к самостоятельному приобретению новых знаний, умений и навыков;
- умение работать в команде;
- творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- знать и применять способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- уметь отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- уметь выслушивать мнение оппонента.

Личностные результаты обучения основаны на формирование образованной личности, обладающей системой мировоззренческих взглядов и ценностных ориентиров.

Важнейшие личностные результаты обучения:

- осознание себя как члена общества (гражданин России, житель Республики Крым);
- разумное и бережное отношение к окружающей среде, необходимости ее сохранения и рационального природопользования;
- патриотизм, любовь к своей малой родине, своей стране. Уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов региона.
- умение формулировать своё отношение к актуальным проблемам современности.

Информационная компетенция:

- ученик умеет самостоятельно систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию и передавать ее;
- коммуникативная компетенция: ученик владеет способами совместной деятельности при работе в группе, умениями искать и находить компромиссы;

- учебно-познавательная: ученик умеет организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку учебно-познавательной деятельности;

Личностная компетенция:

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына/дочери, пассажира, покупателя и т.д.) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- уважительное отношение к окружающим и их интересам;
- проявление позитивного отношения к проблемам класса, школы.

РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных экскурсоводов, инструкторов, музейных работников и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Для реализации программы требуется следующая минимальная материально-техническая база:

- специально оборудованный учебный кабинета, лучше спортзал, а так же помещение для хранения снаряжения;
- компьютер и цветной принтер для разработки и распечатки создаваемых учащимися материалов туристско-краеведческого содержания, а также для просмотра видеоматериалов;
- выход в интернет для поиска и размещения информации;
- комплект группового туристского снаряжения для проведения пеших, походов, тренировок;
- фотоаппарат или видеокамера для технической съёмки тренировок и преодоления препятствий в условиях похода, а так же составление отчетов.

Практические занятия по направлениям курса предполагают долговременное пребывание в условиях природной среды (походы, тренировочные выезды, соревнования, краеведческие экспедиции с полевыми ночлегами). Слушатели должны иметь необходимое личное туристское снаряжение, позволяющее им при соответствующей подготовке обеспечивать комфортные условия пребывания и обучения на практических занятиях.

Личное снаряжение (список включает только специальное туристское снаряжение)

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 30-50 л. – 1 шт.
3. Мешок спальный – 1 шт.
4. Коврик полиуретановый – 1 шт.
5. Компас жидкостной – 1 шт.
6. Индивидуальная система страховки – 1 шт.
7. Карабины альпинистские – 3 шт.
8. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
9. Каска альпинистская – 1 шт.

Кроме упомянутого выше личного снаряжения обучающегося, проводящая обучение организация должна располагать значительным перечнем снаряжения,

обеспечивающего организацию образовательного процесса и жизнедеятельность учебной группы в условиях природной среды.

Групповое снаряжение (из расчета на 12 – 15 человек)

(список включает только специальное туристское снаряжение)

1. Палатки туристские 3-х местные – 4-5 шт.
2. Набор котлов туристских – 1 комплект
3. Костровое оборудование – 1 комплект
4. Тент групповой – 1 шт.
5. Веревка статическая диаметр 10 мм, длина 40 метров – 4 шт.
6. Карабины альпинистские – 50 шт.
7. Набор ремонтных инструментов – 1 шт.

Специальное оснащение образовательного процесса.

Для обеспечения практических занятий по отдельным темам желательно располагать следующими видами специального инвентаря:

1. GPS-навигаторы – 1-2 шт.
2. Карты топографические – 2-3 компл.
3. Карты топографические учебные – 15 экз.
4. Компас жидкостный – 12-15 шт.
5. Муляжи географические «Рельеф» – 3 экз.
6. Набор «Минералы и горные породы» - 3 шт.
7. Набор «Флора и фауна Крыма» - 3 шт.
8. GPS-трекер – 1-2 шт.

РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список основной литературы.

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
6. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
7. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
10. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
13. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
14. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
18. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
19. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.
20. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
21. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.
22. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
23. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Список дополнительной литературы (для учащихся и родителей).

1. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос. 1999.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
5. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
6. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л. Джонсон, М. Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
7. Туристская игротека / Сост. Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

РАЗДЕЛ 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценочные материалы

Критерии оценивания результатов.

Тестовое задание	
Высокий уровень	91-100%
Повышенный уровень	71-90%
Средний уровень	50-70%
Низкий уровень	Менее 50%

Практическая работа	
Высокий уровень	Выполнение задания в полном объеме, качественно, своевременно и без ошибок
Повышенный уровень	Незначительные ошибки при выполнении задания, не повлиявшие на результаты соревнований
Средний уровень	Ошибки при выполнении задания, незначительно повлиявшие на результаты соревнований; не полное выполнение указаний судей; незначительные нарушения правил проведения соревнований
Низкий уровень	Ошибки при выполнении заданий, повлиявшие на результаты соревнований, или поставившие под угрозу жизнь и здоровье участников соревнований; невыполнение указаний старших по должности судей; грубые нарушения правил проведения соревнований

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методические материалы

Тема: Физкультурно-оздоровительное занятие с использованием элементов оздоровительной гимнастики: «Утро в лесу»

Программное содержание:

1. Сформировать у детей интерес к физическим занятиям через использование инновационных здоровье сберегающих технологий.
2. Учить детей выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием элементов оздоровительной йоги и виргастики; правильно пользоваться гимнастической палкой-виргой, развивая общую моторику рук.
3. Формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
4. Укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки.
5. С помощью использования релаксационных упражнений упражнять детей в умении снимать напряжение.
6. Развивать воображение, мышление, внимание, наблюдательность.
   создать положительный эмоциональный настрой.
7. Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Необходимый инвентарь: Можно использовать тонкий гимнастический коврик или коврик для йоги по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей, магнитофон и диски с музыкой, карточки с иллюстрациями: дуб, бамбук, бабочка, солнце, вихрь, олень, ёжик, птичка, листок, улитка, пчела.

Структура занятия:

1. Вводная (подготовительная)
   1.1. Разминка, подготовка тела ребёнка к выполнению асан и создание положительного эмоционального настроя к физическому занятию.
   1.2. Сказка, способствующая воспитанию желания заботиться о собственном здоровье, а также позволяющая создать плавный переход к основной части – разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с использованием элементов оздоровительной йоги и виргастики.
2. Основная часть
   2.1. Рассказ обучающимся как правильно использовать гимнастическую палку-виргу, что можно и чего нельзя делать во время занятий.
   2.2. Комплекс упражнений для
      - ✓ верхнего плечевого пояса
      - ✓ грудного отдела
      - ✓ поясничного отдела
      - ✓ тазобедренных суставов
      - ✓ брюшного пресса
      - ✓ мышц спины
      - ✓ пальцев и кистей рук
      - ✓ ступней ног
   2.3. Упражнение на дыхание.
3. Заключительная часть

Релаксация – восстановление организма после физической нагрузки.

Ход занятия:

1 часть – Вводная (подготовительная)

1.1. Разминка проводится под весёлую детскую песню «Солнышко лучистое». Дети внимательно слушают слова песни и под музыку выполняют упражнения, о которых поётся в песне. Слова песни помогают детям представить картинку леса, все садятся на свои коврики, которые лежат в шахматном порядке и слушают сказку.

1.2. *Сказка:* Давным-давно рос в лесу огромный старый дуб. А рядом с дубом скромно зеленели заросли бамбука. Каждый день дуб имел привычку хвастаться, говоря: «У меня самый высокий, могучий и прочный ствол из всех деревьев в округе». Как-то раз эту похвальбу услышал бог ветра. И к вечеру того же дня он устроил в лесу невиданную бурю. Твердый и жесткий ствол дуба не был способен гнуться под ударами ветра, и потому буря выворотила его из земли с корнями.

А гибкий бамбук легко изгибался и только свистел под могучим натиском ветра. Нам всем необходимо научиться развивать и поддерживать в себе силу и гибкость бамбука. Это поможет нам перенести все жизненные бури.

«БАМБУК» И. п. Стоя, ноги вместе. Наклон вперед, тянемся пальцами до кончиков ступней. Стараемся прикоснуться лбом к коленям.

2 часть – Основная часть.

2.1. После проверки детей на гибкость. За хорошее выполнение упражнения каждому ребёнку выдается гимнастическая палка, словно веточка бамбука. В это время воспитатель проводит беседу: «Что можно и чего нельзя делать с палкой». Объясняет, как правильно держать гимнастическую палку-виргу.

- ✓ *по расстоянию между рук*:

широкий, средний и узкий хват.

- ✓ *кистевые хваты для держания гимнастической палки-вигры:*

верхний хват - кисти на ней лежат ладонями вниз.
нижний хват - кисти на ней лежат ладонями вверх.

2.2. Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием элементов оздоровительной йоги и виргастики.

«БАБОЧКА» И. п. Стоя, ноги на ширине плеч, вирга перед собой в опущенных руках, хват широкий верхний. Поднимаем руки вверх и заводим виргу назад за голову прямыми руками, раскрывая грудную клетку. Голова поднята вверх. Выполняем движения, словно бабочка машет крыльями. Движения плавные. Постепенно сужаем руки до среднего хвата.

«К СОЛНЦУ» И. п. Стоя, ноги на ширине плеч, вирга перед собой в опущенных руках, хват широкий верхний. Ведём виргу прямой правой рукой влево вверх, автоматически подымая левую руку и растягивая новую боковую поверхность туловища. Взгляд на верхний конец вирги. В верхнем положении выполняем 3 толчковых движения правой рукой снизу-вверх. Возвращаемся в исходное положение. Ведём левую руку с виргой вправо вверх, автоматически подымая правую руку. Взгляд на верхний конец вирги. В верхнем положении выполняем 3 толчковых движения левой рукой снизу-вверх.

«ВИХРЬ» И. п. Стоя, ноги на ширине плеч, вирга над головой в прямых руках, хват средний верхний. Вращаем виргу верхним плечевым поясом по часовой

стрелке, описывая окружности над головой, заводя руки за голову с усилием и отводя лопатки назад. Движения плавные. Далее, выполняем аналогичные движения против часовой стрелки.

«ПОЯСНИЧКА» И. п. Стоя, ноги на ширине плеч, вирга за спиной под лопатками, хват широкий нижний. Растираем виргой поясничную область до появления выраженного тепла. Движения плавно.

«ОЛЕНЬ» И. п. Стоя, ноги вместе, вирга впереди себя в опущенных руках, хват широкий верхний. Выполняем средний по дальности выпад правой ногой вперёд, поднимаем голову вверх, поднимаем виргу над головой, возвращаемся в исходное положение. Выполняем аналогичный выпад левой ногой. Постепенно сужаем руки до среднего хвата.

«ЁЖИК» И. п. Лёжа на спине, вирга над головой в прямых руках лежит на полу, хват средний верхний, ноги вместе. Поднимаем одновременно руки с вигрой и ноги, согнутые в коленях. Виргу забрасываем за колени на голени, не дотрагиваясь их, и задерживаемся на пару секунд. Возвращаемся в исходное положение. Движения плавные.

«ПТИЧКА» И. п. Лёжа на животе, вирга перед собой в прямых руках, хват узкий верхний, ноги вместе. Поднимаем виргу максимально вверх и одновременно поднимаем левую прямую ногу, возвращаемся в исходное положение. Поднимаем виргу и одновременно правую прямую ногу вверх. Движения плавные.

«ЛИСТОК» И. п. Стоя, ноги на ширине плеч, вирга взята перед собой двумя руками по центру параллельно туловищу. Выполняем вращения виргой по часовой стрелке, а затем против. Движения плавные.

«УЛИТКА» И. п. Стоя, вирга на полу, правую стопу ставим пальцами на виргу перпендикулярно ей. Нажав пальцами на виргу, раскатываем правую стопу по трём направлениям: центральному - от пальцев до пятки; внешнему боковому - от мизинца до пятки; внутреннему боковому - от большого пальца до пятки. Аналогично выполняем упражнение левой стопой. Движения плавные.

2.3. Упражнение на дыхание: «*Жужжащая пчелка»*

И. п. Сидя на коленях. Чтобы ребёнок выполнил глубокий вдох, сначала предложите ему сознательно выполнить долгий и медленный выдох. Ребенку предлагают представить, что он – пчелка. Когда он выполняет выдох, пусть он издает жужжание. Выполнив эту практику несколько раз, ребенок начинает делать более глубокий вдох, а кроме того, у него перестает рассеиваться внимание и развивается способность к концентрации.

3 часть – Заключительная.

Упражнение на расслабление. И. п. Ложимся в удобную позу (можно на спину или бок). Закрываем глаза. Дышим тихо, спокойно и плавно. Играет спокойная музыка «Звуки леса». Воспитатель, используя карточки с иллюстрациями разучиваемого на занятии комплекса упражнений, рассказывает сказку «Утро в лесу», а дети закрытыми глазами вспоминают картинки, которые им показывали во время разучивания каждого упражнения, и представляют себя гуляющими в лесу.

1. Что взять в дорогу

Успешное прохождение маршрута зависит от правильно подобранного группового и личного снаряжения, а снаряжение туриста зависит от района путешествия, времени года, погоды и способа передвижения. Однако некоторые предметы необходимы для любого похода.

• У туриста руки всегда должны быть свободными. Весь груз, каким бы он ни был, нужно уместить в рюкзаке. В небольших походах без ночлега можно использовать спортивные сумки с лямками. Не рекомендуется брать с собой портфели, саквояжи или сетки — они мешают быстро продвигаться.

• Лучшая обувь для походов — туристские ботинки с рифленой подошвой «вибрам». Можно взять и кеды, положив в них толстую стельку или даже две — твердую и мягкую. Не следует отправляться в поход в туфлях на высоком каблуке, босоножках или в новой обуви.

• Одежда должна быть легкой, прочной, не стесняющей движений и хорошо впитывающей пот. В многодневные походы надо брать с собой ветровку или плащ. Для однодневного похода в летнее время вполне достаточно рубашки с длинными рукавами и трикотажных спортивных брюк. В жаркую погоду можно надеть шорты. Для защиты головы от солнечных лучей следует взять с собой легкую шапочку с козырьком.

Часто даже в теплые дни после захода солнца становится прохладно. Поэтому потребуются и теплые вещи.

2. В пути порядок и темп движения

Поход начинается с построения. Перед началом похода руководитель смотрит:

• как одеты и обуты туристы,

•как выглядят их рюкзаки,

•осведомляется о самочувствии каждого.

После осмотра проверяет, не забыто ли что-нибудь из снаряжения или питания. Закончив проверку, руководитель пересчитывает группу и проводит короткий инструктаж: напоминает о правилах поведения, маршруте, примерном времени возвращения обратно и т. п.

Итак, одежда, обувь, рюкзаки проверены, неполадки устранены, назначены замыкающий и направляющий.

После этого группа выходит на маршрут. Несмотря на приподнятое настроение и желание двигаться в быстром темпе, сначала идите не торопясь, чтобы организм привык к физической нагрузке. Через *15—20 мин.* устройте первый «подгоночный» привал. Он необходим, чтобы переложить или поправить натирающий спину рюкзак, перешнуровать ботинки, переодеться — словом, устранить все, что мешает движению. Лишнюю одежду снимают непосредственно перед началом движения, а во время остановки в прохладную погоду постарайтесь накинуть на себя куртку или штормовку.

Продолжительность любого привала фиксируют с момента прихода последнего участника, иначе самые слабые и неподготовленные физически ребята не успеют отдохнуть. После первой остановки можно постепенно перейти к нормальной скорости (темпу) движения. *Темп этот различен в зависимости от*

подготовленности группы и условий пути - от рельефа местности, состояния дороги, погоды, времени года и дня.

Время одного перехода, как правило, не превышает *50 мин.*, но для групп с недостаточной физической подготовкой или идущих по сложному маршруту, например длинный крутой подъем, оно может быть равно и *30 мин*. Для отдыха при таком движении нужно не менее *10 мин.* Начинающим туристам следует делать более длительные остановки. Именно правильное чередование отдыха и нагрузки позволяет без большой усталости проходить длинный маршрут. Однако совсем не обязательно точно выдерживать время движения. Привал можно сделать и раньше, если встретилось удобное и живописное место.

На привале обязательно снимите рюкзаки и, выбрав сухое место, ложитесь так, чтобы ноги были выше головы. Нельзя садиться на сырую землю, нужно постелить хотя бы куртку или штормовку. На привале надо отдыхать, а не бегать или прыгать.

Мы уже говорили о том, что на темп движения группы влияют физическая подготовленность участников похода, рельеф местности, погода и т. д. Еще один серьезный фактор — плохое самочувствие кого-либо из туристов (зачастую стертые ноги). В этом случае действует туристский закон, по которому все ждут одного, и группа идет в том темпе, на который способен самый слабый или заболевший участник.

Все ходовое время можно разделить на две неравные части: большая — до обеденного привала и меньшая — после него. Привал на обед должен приходиться на самое жаркое время дня и продолжаться 2—3 часа.

Хороший турист умеет пройти с рюкзаком много километров. И эти километры ему не в тягость, а в радость. Иначе — зачем ходить.

Шаг должен быть свободным. Не следует ходить искусственно широкими шагами. Тело слегка наклонено вперед, чтобы уравновесить вес рюкзака. Ступни чуть развернуты в стороны, ставятся с пятки перекатом на носок. Опорная нога не выпрямлена до конца, что создает пружинистость и плавность ходьбы.

И еще: *избегайте долгого хождения по очень твердой поверхности— каменным, бетонным и асфальтовым дорогам; это позволит предохранить ноги от болей и потертостей. Потертости — главный бич туриста.*

На трудных участках пути старайтесь не разговаривать: разговоры сбивают ритм дыхания, притупляют бдительность и раздражают усталых спутников.

3. Преодоление препятствий

Естественные препятствия, с которыми приходится чаще всего сталкиваться туристу на своем пути, — это реки, ручьи, болота, лесные чащи. В горных районах встречаются каменистые осыпи, скалы, бурные водные потоки.

При встрече с препятствием, прежде всего, следует решить, не будет ли быстрее и легче его обойти. Но если обхода нет, то надо искать наиболее простой и быстрый способ преодоления препятствия.

По ***лесным тропам*** удобнее ходить классическим туристским строем — цепочкой, или, как его еще называют, «гуськом».

• В лесу главную опасность представляют ветки деревьев и кустарников, которые турист задевает телом, руками. При этом особенно уязвим турист идущий сзади. В этой ситуации нужно соблюдать простое правило — *в лесной чаще интервал в цепочке должен быть 5—6 м.* На таком расстоянии всегда можно избежать ударов ветками по лицу. Кроме того, *ветки отводят рукой не в*

горизонтальной плоскости (в направлении собственно движения), а в вертикальной, пригибая их себе под бедро. Колеблющаяся ветка в вертикальной плоскости не так опасна для идущего человека сзади.

• Нежелательно вставать на отдельные кочки, камни, бревна. Это сильно утомляет, так как приходится совершать работу по подниманию веса своего собственного тела и рюкзака. Ведь именно потому подниматься в гору тяжелее, чем идти под гору. *Через камни, стволы поваленных деревьев лучше не прыгать, а перешагивать.* Перешагивание гарантирует большую безопасность.

• Будьте готовы к преодолению завалов, которые порой занимают значительную площадь. Обычно туристы перешагивают или перелезают через стволы деревьев, подлезают под них, проходят по ним. *Прохождение по стволам допустимо лишь в исключительных случаях (когда под бревном большая грязь или вода) и при условии, что ствол не имеет острых, торчащих сучьев.*

• По крутым склонам поднимаются обычно не «в лоб», а серпантином (зигзагом). Там, где есть непрочно лежащие, «живые» камни, нельзя идти так, чтобы один турист находился на склоне под другим. При подъеме по непрочному грунту — песку, каменистым осыпям — необходимо найти для ноги твердую опору. Вес тела на ногу переносят плавно и в тот момент, когда сползание грунта прекратится. Спускаться вниз надо как бы топчась на месте, слегка перебирая нотами. Преодолевая осыпи, обязательно наденьте брюки и штормовку, они защитят тело при падении.

• Болотистая местность таит в себе много опасностей и неожиданностей. Небольшие участки лучше обойти. Если же это невозможно, то следует соблюдать особую осторожность. Обязательным атрибутом туриста в таких случаях должен быть прочный и надежный шест. Им измеряют глубину болота, а при движении держат в руках горизонтально, посередине, чтобы в случае провала задержаться на нем.

Прыгать с кочки на кочку опасно, можно подвернуть ногу. Лучше пройти между ними. Идти по болоту нужно обутыми, а не босиком. Переходы по болоту очень утомительны, поэтому не торопитесь, будьте внимательны и осторожны.

• По сути, ни один туристский поход не обходится без преодоления препятствий: мелких речек, рек, небольших горных потоков. В этом случае участники похода идут по поваленному через русло реки дереву, камням или вброд. Встретившись с водной преградой, тщательно обдумайте все варианты и способы перехода. Если убедитесь в том, что выше или ниже по течению нет моста, то внимательно осмотрите берег, нет ли на нем тропинки, спускающейся к воде, которая бы выходила на противоположный берег.

Брод через реку — один из самых распространенных способов переправы. Однако не следует думать, что брод — дело простое. Народная мудрость гласит: ***«не зная броду, не суйся в воду»,*** это должно стать непреложным законом для всех туристов. Итак, первое правило — обстоятельная разведка, поиск места брода.

Как правило, брод прокладывается не по прямой линии (перпендикулярно руслу реки), а слегка наискось. Нужно продвигаться немного против течения. Лучше всего вброд переходить в таких местах, где река, расширяясь, разбивается на ряд мелких рукавов. Мель на реке проступает более светлым пятном.

Через ручей проще всего перепрыгнуть. Но только без рюкзаков! С ними больше шансов поскользнуться и упасть, вывихнув или растянув ногу. Рюкзаки через преграду перекидывают.

Переправляться по бревну лучше по одному. Вдвоем труднее удержаться, бревно может сильнее раскачаться. Ступни ставят не вдоль бревна, а «елочкой» или боком — приставными шагами.

Переправа по лежащим в потоке камням рискованна: они мокрые, скользкие и неустойчивые, поэтому есть опасность падения в воду.

Переправа — серьезнейший этап похода. И относиться к ней надо со всей ответственностью.

4. Выбор места для лагеря

От того, насколько правильно вы выбрали место для установки лагеря, зависит ваш отдых и настроение. Определяя место разбивки бивака, нужно учитывать многое: нет ли камнепадов, возможен ли подъем грунтовой или речной воды, есть ли близко питьевая вода, дрова и т. д. Но самое главное — место должно быть безопасным во всех отношениях.

Площадка для установки палаток и оборудования кухни должна быть сухой, защищенной от ветра. Немаловажно и то, какой вид открывается из лагеря.

Нельзя располагать бивак на возвышенностях, около одиноких деревьев, так как при грозе в них может ударить молния. Опасно и под проводами электрических линий, рядом со скалами, в лесу под низко опущенными кронами деревьев, рядом с дорогой, даже если, как вам кажется, ею не пользуются.

В теплую погоду при обилии комаров и мошек лагерь лучше разбить на мысу озера или реки: комары и мошки не любят сквозняков.

Если бивак размещен в таком месте, где могут быть змеи, палаточный городок лучше поставить на площадке, поверхность которой покрыта мелкой галькой, щебенкой или небольшими камнями. Такое место малопривлекательно, но зато есть гарантия, что ночные «гости» не посетят ваш дом.

Осенью в прохладную погоду палаточный городок располагают так, чтобы его как можно раньше согревало солнце.

5. Защита от насекомых

В походе нет ничего неприятнее, чем назойливость разных насекомых. Поэтому полезно знать, какие насекомые, и в какое время суток проявляют наибольшую активность и как от них защищаться:

• слепни очень активны в ясную солнечную погоду,

• мошки - в течение светового дня,

•комары - круглые сутки.

Защищает от них, конечно, одежда, я также можно приготовить мазь из равных частей сосновой смолы и вазелина. Такая мазь хорошо отпугивает в лесу комаров и мошек своим запахом.

Гвоздичное масло или диметилфталат помогут вам избежать укусов клещей. Чтобы извлечь клеща, всосавшегося в кожу, нужно это место намазать густым слоем вазелина или другим жиром. Без доступа воздуха он ослабевает и через тридцать — сорок минут клеща легко можно извлечь.

Если в лагере развелось много мух, то используйте свежую вытяжку мухоморов, которых в лесу всегда много. Отпугивают мух цветущая черемуха, горькая полынь, стебли пижмы или дикой рябины.

Укусы пчел и ос можно лечить чабрецом, пасленом черным, лебедой, подорожником. Выжатый сок из листьев растений прикладывают к месту укуса.

Места укусов комаров лучше обрабатывать таким раствором: одна чайная ложка питьевой соды на два стакана воды; а также нашатырным спиртом.

6. Предупреждение травматизма

Большинство травм происходит из-за того, что общефизическая или специальная подготовка туриста оказалась недостаточной.

Другими причинами травматизма могут быть: нарушение дисциплины во время тренировок, на маршруте, у костра. Если проанализировать все несчастные случаи, происходящие в пути, то убедишься, что 70—80% из них возникает по вине самого туриста. *Внимательность, дисциплина* — слагаемые успешного похода.

Большую роль в предупреждении травматизма играют «*мелочи*» — умение открывать консервные банки, управляться с костром, рубить дрова.

В походе очень важно следить за своим здоровьем. Заболевший участник похода страдает от своего недомогания и от сознания, что становится обузой для своих товарищей, особенно если заболевание произошло из-за несоблюдения санитарно-гигиенических правил похода. Пренебрежение основными правилами личной гигиены может привести к возникновению острых кишечных и инфекционных заболеваний, например дизентерии. Поэтому постоянно следите за чистотой рук и ногтей; овощи и фрукты тщательно мойте, все продукты, приобретенные у местного населения, ешьте только после термической обработки. Пейте только кипяченую воду.

Наиболее частые травмы у туристов в походе — это потертости ног, ожоги, ушибы, растяжение связок.

Для предупреждения потертостей ног нужно заранее подобрать обувь и хорошо ее разносить. Грубая штопка носков, новые, неразношенные походные ботинки, немытые ноги, сырые от пота носки или чулки могут повлечь потертости, поэтому за ногами в походе должен быть хороший уход. Мазать потертость йодом не рекомендуется. Если кожный покров не нарушен, то надо осторожно промыть больное место слабым раствором марганцевого калия, смазать вокруг зеленкой и наложить повязку, смочив марлевую подушечку стерильным касторовым маслом или рыбьим жиром. Если пузырь лопнул или нарушен кожный покров, то предварительную обработку следует провести, не касаясь места повреждения.

Чтобы избежать потертостей в области плеч и поясницы, надо правильно укладывать рюкзак.

Самые неприятные заболевания — это желудочные. Происходят они из-за неумеренного употребления фруктов, особенно при неполной зрелости их.

Уберечь себя можно осторожным употреблением фруктов и ягод; обязательно мыть их перед едой, не есть несозревшие плоды, варить компот.

Не ешьте неизвестных плодов и ягод — они могут оказаться ядовитыми.

Ряд представителей растительного мира очень ядовит. К ним относятся некоторые грибы: бледная поганка, мухоморы белые и красные и другие, поэтому во избежание отравления лучше всего не собирать грибов.

К числу ядовитых растений относится «ясенец», или «чертова трава». Она растет в среднегорной полосе по склонам главной гряды. Листья непарноперистые и очень напоминают листья ясеня. Цветы крупные, бледно-голубые с фиолетовыми жилками, собранные в метелку. Все части растения богаты ядовитым эфирным маслом. При соприкосновении с растением сразу не ощущается ожога. Ожоги появляются обычно на второй день, затем образуются пузыри и мокнущие язвы. Немного смягчает боль раствор марганцовки. Заживление длится 3—4 недели.

Нельзя пить воду из речек, по берегам которых расположены селения. Такую воду надо обязательно кипятить или обеззараживать, вливая 2 — 3 капли раствора марганцовокислого калия на 1 л воды. Следует соблюдать осторожность и при употреблении колодезной воды.

Возможность вволю накупаться в море и погреться на солнце на пляже — одна из самых привлекательных сторон туристских походов по Крыму. Но это удовольствие, если не соблюдать осторожность, может иметь серьезные последствия для здоровья.

Нельзя купаться раньше чем через час после принятия пищи. Утром, после зарядки, можно только окунуться; даже при высокой температуре морской воды (более 20° по Цельсию) нельзя входить в море в разгоряченном состоянии. До купанья следует остыть. При продолжительном купании может наступить вредное переохлаждение тела. Относительно продолжительности и числа купаний в день нужно руководствоваться советами врача.

Морское дно у берегов Крыма медленно понижается только в Феодосии и Евпатории, а в остальных местах понижение идет быстро. В Судаке, Алуште, Гурзуфе, Ялте, Симеизе уже в нескольких шагах от берега становится глубоко. Во многих местах побережья нет пляжей и дно усеяно крупными неровными камнями, обросшими водорослями и ракушками. Эти места особенно опасны для купанья, так как легко порезать ноги о ракушки. Там, где скалы подходят непосредственно к берегу, бывает сразу большая глубина.

Два-три участника похода из числа умеющих плавать должны быть на берегу во время купанья группы и наблюдать за купающимися. Заплывать дальше 15 метров от берега не следует. Нельзя шалить в воде и кричать: крик есть сигнал о помощи, а подавать сигнал надо только в случае действительной надобности.

Так же, как и на суше, никто из животного населения моря не угрожает туристу: черноморская акула (катран) слишком мала, чтобы причинить вред, а ядовитая скорпена (морской скорпион) и скат с шипами на хвосте не встречаются в зоне пляжей. Скат залегает в полосе песка, на большом расстоянии от берега.

Самым коварным врагом новичка — юного туриста может оказаться солнце. Если дует легкий ветерок, то действие солнечных лучей совершенно нечувствительно. Между тем достаточно полежать первый раз на 'солнце 20— 30 минут, обнажив тело, чтобы получить сильные ожоги, и, как следствие, появляются лихорадочное состояние и боль во всем теле. Кожа при этом обычно слезает. Вот почему нельзя в походе ходить без рубашки и долго лежать на солнце.

Начинать солнечные ванны следует с трех минут, прибавляя каждый день по три-четыре минуты, тогда загар будет ровный, без болезненных явлений. Загар защищает кожу от действия солнечных лучей. Однако лежание более 40 минут на солнце, безусловно, вредно.

ТРАВМЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА В ПОХОДЕ

Действительной опасностью в путешествии является сам человек, и травматизм на туристских маршрутах отражает неволю случая или действие каких-то неподвластных человеку сил, а является следствием его собственных промахов и заблуждений.

Вред здоровью туриста может быть причинен различным путем: ударом камня, укусом животного, попаданием воды в дыхательные пути, поэтому травмы, как правило, происходят при опасном воздействии внешней среды. Для походных условий к разряду несчастных случаев приходится иногда относить и внутренние болезненные процессы в организме — сердечный приступ, острый приступ аппендицита, припадок эпилепсии, когда повреждение организма происходит быстротечно, а само событие кратковременно. Вместе с тем повреждения организма, связанные с длительным воздействием неблагоприятных факторов, следует, вероятно, считать своеобразными туристскими «профессиональными» заболеваниями.

Таблица 2

Характер вредностей, процессы, при которых вредности возникают	***Профессиональные заболевания***
Неблагоприятные метеорологические и природные условия при полевых работах	Простудные заболевания, ревматизм
Влияние неправильного режима дня и питания при полевых работах	Гастриты, язва желудка
Изменение атмосферного давления при работах в высокогорных районах	Нарушение сердечной деятельности и дыхания, горная болезнь
Влияние яркой освещенности при наличии снежного покрова на Севере и в горах, при работах в пустынях, на реках и озерах	Воспалительные заболевания глаз
Воздействие кровососущих насекомых	Клещевой энцефалит, лихорадки
Тяжелое физическое напряжение и вынужденное положение туловища. Происходят при передвижении и подъеме тяжестей	Искривление позвоночника, заболевание сердца и сосудов, плоскостопие, расширение вен, грыжа

Обычно все причины события тесно переплетаются и взаимно влияют друг на друга. Нередко их даже трудно выяснить и разграничить, потому что в каждом конкретном примере одни и те же обстоятельства могут выступать в качестве объективного или субъективного фактора, отражая закономерность и случайность события. Так, повышенно опасный участок маршрута создает объективные условия для травматизма туристов, а кто пострадает на нем — будет в значительной степени делом случая. И наоборот, травматизм недисциплинированного, невнимательного и неопытного человека есть закономерное явление, а место несчастья определится случаем.

Главная же опасность заключается в малоопытности, в слабой технико-тактической и морально-волевой подготовке людей, отправляющихся в путешествие, в низкой дисциплине и сознательности некоторых из них. Первое проявляется в том, что человек не знает, как надо поступить в той или иной обстановке, или знает, но не умеет этого сделать. Второе — в том, что он знает и может, но не хочет и не делает того, что требует безопасность, или просто не хочет знать, что нужно делать для этого.

При всей ответственности самого путешественника за неправильные, опасные для здоровья и жизни поступки не может быть снята ответственность и с тех, кто подготовил, проверил и выпустил его на маршрут. А также с тех, кто воспитал его и привил определенные взгляды на необходимость безопасного прохождения маршрута, т.е. с общества. Поэтому общество — будь то туристская группа, коллектив физкультуры или любое другое объединение людей — в случае господства в нем неправильных коллективных взглядов на травматизм также становится одной из действенных опасностей в туризме.

Нельзя достигнуть заметного снижения несчастных случаев в туризме какой-либо одной воспитательной кампанией. Только постоянное и систематическое применение многих воспитательных средств, причем не столько для исправления уже "готовых" нарушителей, сколько для профилактической работы с подрастающими поколениями путешественников и с вливающимися в туризм новыми кадрами, может обеспечить определенный успех.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Каждый турист обязан бережно относиться к своему здоровью. Руководитель похода не всегда может заметить ухудшение самочувствия у кого-то из участников. Поэтому очень важно научиться самому, следить за своим самочувствием. Самоконтроль позволит вовремя определить начало переутомления и подскажет необходимость, например, более продолжительного отдыха.

Объективными показателями состояния тренированности могут служить частота пульса, масса тела, частота дыхания.

Пульс определяют на запястье, положив три пальца (указательный, средний, безымянный) на лучевую артерию. Частоту ударов считают в течение 10 с и полученное число умножают на 6.

Частота пульса зависит от индивидуальных особенностей человека, поэтому может отличаться от средних данных (см. таблицу).

Средние данные частоты пульс у детей школьного возраста в покое											
	Возраст, лет										
Пол	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики	86	83	80	76	75	73	73	73	72	70	68
Девочки	87	85	83	79	79	76	76	74	75	75	73

По частоте пульса и времени возвращения его к исходным данным можно судить о том, как сердечнососудистая система человека справляется с физической нагрузкой. Для этого можно пользоваться индексом Руфье.

Для определения индекса нужно выполнить 30 приседаний за 45 с : при приседании руки поднимают перед собой, при вставании — опускают вдоль туловища. Индекс Руфье рассчитывается по специальной формуле:

$$\text{Ир} = \frac{4(\text{Р 1} + \text{Р 2} + \text{Р 3}) - 200}{10},$$

где: Р 1 — пульс до нагрузки в положении сидя (после 5 мин отдыха),
Р 2 — пульс сразу после нагрузки (стоя) за 15с,
Р 3 – пульс через 1 мин после нагрузки (стоя) за 15 с.

Оценка состояния: если Ир меньше 0 — отлично;
0—5 — хорошо;
6—10 — удовлетворительно;
11 —15 — слабо;
более 15 — неудовлетворительно.

Другим объективным показателем общей тренированности является **масса тела**. Нормальную массу тела можно определить по формуле: из показателя роста (в см) вычесть 100. Более точным методом оценки физического развития может служить масса – ростовой показатель (МРП), который определяется путем деления массы (в г) на рост (в см):

$$\text{МРП} = \frac{\text{масса тела}}{\text{рост}}$$

В норме на один сантиметр длины тела приходится 200—250 граммов массы тела. Если полученное после деления частное составляет 300 граммов и больше, то это указывает на излишек веса, если меньше — 200 граммов — на его недостаток.

Значительное уменьшение массы тела во время тренировок и длительных походов говорит о переутомлении или является следствием нерационального питания. Чтобы определить причину, надо обратиться к врачу.

Частота дыхания свидетельствует о состоянии дыхательной системы. В покое частота дыхания у детей школьного возраста равна 18—20 дыхательным движениям в минуту (вдох-выдох). После физической нагрузки она возрастает в 2—3 раза. Время возвращения частоты дыхания после физической нагрузки к исходным показателям очень индивидуально и зависит от степени утомления. При физической нагрузке, когда организм нуждается в большом количестве кислорода, она может достигать 40 и более вдохов-выдохов в минуту. В случае появления у вас частого прерывистого дыхания, одышки во время тренировки необходимо прекратить занятия и дать себе отдых.

Сон и аппетит являются важными показателями самоконтроля. При большой физической нагрузке отсутствие аппетита, сонливость или бессонница, потеря интереса к тренировочным занятиям указывают на переутомление.

Как правило, эти субъективные ощущения сопровождаются учащением пульса, мышечными болями, учащенным и поверхностным дыханием. Во время путешествия при изменении самочувствия надо немедленно сказать об этом руководителю или тренеру, а если есть возможность — обратиться к врачу.

Основы самоконтроля и показатели состояния организма, которые определяют его тренированность, должен знать каждый, кто собирается в поход.

Тестирование по теме: Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Фамилия, имя_____ Время_____МЖ-10
Сумма баллов_____

1. Что необходимо делать при небольших ожогах?
   А. поражённый участок смазать каким-либо жиром;
   Б. наложить стерильную повязку;
   В. подставить под струю холодной воды и подождать до стихания боли, обрабатывать несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Пантенол» и др.), наложить стерильную повязку.
2. Что необходимо делать при кровотечении из носа?
   А. принять полусидящее положение со слегка откинутой назад головой, на переносицу класть холодные компрессы или лёд, в нос вставить смоченные в перекиси водорода турунды (из ваты);
   Б. промыть нос водой и высморкаться;
   В. сильно откинуть назад голову.
3. При солнечном и тепловом ударе необходимо:
   А. уложить в тень, освободить от стягивающей одежды, на лоб положить холодный компресс, под голову- валик, дать подышать нашатырным спиртом, дать попить сладкий чай (если пришел в сознание);
   Б. максимально согреть пострадавшего;
   В. дать подышать нашатырным спиртом.
4. При пищевых отравлениях необходимо:
   А. сделать промывание желудка; дать слабительное; давать обильное питье; при необходимости сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;
   Б. сделать промывание желудка;
   В. не разрешать пить.
5. При ушибах и растяжении связок необходимо:
   А. придать пострадавшей части возвышенное положение;
   Б. придать пострадавшей части возвышенное положение, прикладывается лед, мокрое полотенце, металлический предмет, накладывается тугая повязка; необходим полный покой;
   В. накладывается шина.
6. Что необходимо делать при небольших ожогах?
   Г. поражённый участок смазать каким-либо жиром;
   Д. наложить стерильную повязку;
   Е. подставить под струю холодной воды и подождать до стихания боли, обрабатывать несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Пантенол» и др.), наложить стерильную повязку.
7. Что необходимо делать при кровотечении из носа?
   Г. принять полусидящее положение со слегка откинутой назад головой, на переносицу класть холодные компрессы или лёд, в нос вставить смоченные в перекиси водорода турунды (из ваты);

Д. промыть нос водой и высморкаться;

Е. сильно откинуть назад голову.

8. При солнечном и тепловом ударе необходимо:

Г. уложить в тень, освободить от стягивающей одежды, на лоб положить холодный компресс, под голову- валик, дать подышать нашатырным спиртом, дать попить сладкий чай (если пришел в сознание);

Д. максимально согреть пострадавшего;

Е. дать подышать нашатырным спиртом.

9. При пищевых отравлениях необходимо:

А. сделать промывание желудка; дать слабительное; давать обильное питье; при необходимости сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;

Б. сделать промывание желудка;

В. не разрешать пить.

10. При ушибах и растяжении связок необходимо:

А. придать пострадавшей части возвышенное положение;

Б. придать пострадавшей части возвышенное положение, прикладывается лед, мокрое полотенце, металлический предмет, накладывается тугая повязка; необходим полный покой;

В. накладывается шина.

Специальная программа практических занятий по туризму на искусственном рельефе

Цель и задачи:

Целью деятельности объединения туристского клуба является воспитание активной гражданской позиции школьника через развитие у него нравственных, интеллектуальных, творческих, физических способностей средствами туризма.

Основные задачи:

- разнообразие форм физической подготовки учащихся;
- воспитание подрастающего поколения через массовые формы туристской работы;
- совершенствование методики организации туристско-физкультурной работы;
- введение новых форм оздоровительной компании;
- привлечение к регулярным занятиям физической культурой и туризмом;
- развитие интересов, способностей, воли, познавательных и практических умений;
- формирование нравственных качеств;
- подготовка команды школы для участия в соревнованиях по технике туризма;
- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера;

Пояснительная записка.

Занятия туризмом представляет собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которые происходят в процессе организации коллективно-походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся.

Обучение идет по следующим направлениям: техника и тактика туризма, топография, ориентирование, организация туристского быта, физиология, медицина, особенности питания в походе, экология, краеведение. Это позволяет формировать экологическое мышление детей, воспитание активной гражданской позиции, патриотов своей страны, уважение к другим национальным культурам.

Спортивный туризм можно разделить на два направления: туристское многоборье и туристские походы.

Туристское многоборье - это отдельный вид спорта, который включает в себя:

- соревнования по технике пешеходного, лыжного и водного туризма,
- соревнования по технике пешеходного туризма на искусственном рельефе в закрытых помещениях.

На сегодняшний день созданы все условия для занятий детьми туристским многоборьем:

- приобретено необходимое снаряжение для тренировок (карабины альпинистские, веревки, каски, страховочные системы и др.),
- смонтирован зал для занятий туристским многоборьем на искусственном рельефе,

что позволяет эффективно проводить тренировочный процесс в течение всего года, а в последствие достойно выступать на соревнованиях различного уровня, где ребята занимают призовые места и становятся победителями как в командном, так и в личном первенстве.

Основы техники туризма.

Техникой туризма может заняться практически любой здоровый человек. Главное в занятиях – это желание трудиться и регулярность тренировок. Хорошо, если начинающий альпинист до этого уже занимался каким-либо видом спорта, но если нет, то это занятие тем более для него. При регулярных занятиях альпинизм сделает любого человека за довольно короткое время сильным, гибким, целеустремленным, смелым. Ведь каждая тренировка— это достижение цели. Если человек сделал один шаг вверх, у него появится цель сделать второй, если пройден легкий маршрут, есть стимул его усложнить и пройти другой вариант.

Техника туризма. — сложно координированный вид спорта. Если в циклических видах можно бесконечно совершенствовать одно и то же движение, добиться идеального исполнения его, то здесь сделать это невозможно, Техника лазания будет зависеть от множества факторов. Здесь важно абсолютно все: вес, рост, длина рук, ног, растяжка, физические данные и другие параметры. Важно, занимался ли в детстве турист каким-либо видом спорта. Наблюдения показывают, что у тех, кто в детские годы занимался гимнастикой, балетом, танцами, много тянулся, есть способности к лазанию по веревкам. Человеку, имеющему большой вес, труднее лазать, но важна также его относительная сила. Иногда бывает так, что начинающий альпинист мало подтягивается на перекладине или не может подтягиваться вообще, но имеет маленький вес и хорошую цепкость, т. е. может долго висеть на прямых или согнутых руках. Это также дает ему преимущество перед теми, кто имеет большой вес. Но в конечном итоге все решает желание ребенка заниматься, его рвение, трудоспособность.

Самое главное в технике туризма, чтобы тренировки, а позднее и соревнования, доставляли удовольствие и радость. Эмоциональный настрой, общение с друзьями, помощь друг другу — все это создает ту радостную атмосферу, когда тяжелый труд на виду у всех доставляет удовольствие. Постоянное дружеское соперничество и взаимопомощь создают творческий настрой. Для того, чтобы тренировки с самого начала доставляли удовольствие, необходимо усвоить некоторые основные моменты.

Техника лазания — ключ к успеху. Хорошая техника позволяет скалолазу тратить меньше усилий, экономить силу и не использовать без надобности максимальные усилия. Это важно особенно тогда, когда во время прохождения маршрута возникает необходимость в мощных движениях, мощных шагах. Если лазать экономно, то можно выполнить больший объем работы, а значит, будет возможность улучшить выносливость. Если альпинист выполняет новое движение, надо стараться выполнить его медленно и технично. Например, если при прохождении маршрута начинают скользить руки и ноги, не надо спешить. Необходимо остановиться и отдохнуть, расслабить мышцы. Если данный вариант слишком сложный, надо пройти более легкий. Позже, после отдыха, будет возможность к нему вернуться со свежими силами. При изучении новой техники надо обращать внимание на качество выполнения движения. Новые технические приемы лучше всего разучивать на свежие мышцы, с хорошим настроением.

Техничное лазание предполагает точную работу рук и ног, хорошие, плавные движения, точные позиции тела, определенный ритм движений. Если разложить техничное лазание на элементы, оно будет состоять из оптимальных движений. Многие скалолазы полагают, что цель оправдывает средства. Они считают, что мускулы — лучший путь к вершине достижений. Но сила — это еще не все. Если спортсмен достаточно силен, то его сила в сочетании с точным движением рук, ног, тела может привести его к прогрессу очень быстро даже без большой тренированности.

Для того чтобы приобрести хорошую технику, надо обратить внимание на следующие проблемы, с которыми встречается начинающий спортсмен.

Пути формирования техники лазания начинающего скалолаза:

В начале спортивной карьеры необходимо набрать достаточный общий объем лазания, особенно простого и средней трудности. Это важно для того, чтобы привыкнуть к вертикали и приобрести «чувство рельефа».

• Очень полезно наблюдать за более опытными и техничными спортсменами. Это дает возможность мысленно продумывать те варианты, которые начинающий пока выполнить не может.

• Необходимо чаще спрашивать совета у тренера и у более опытных товарищей, будет полезно, если они покажут тот или иной вариант маршрута, технику его прохождения. Нужно попытаться самому выполнить просмотренный прием по элементам.

• Не начинать лазания без хорошей, тщательной разминки, размять все группы мышцы и сделать растяжку. Это избавит от глупых травм, которые при хорошей разминке можно избежать.
• Стараться, чтобы каждая тренировка проходила эмоционально и с интересом. Всякий принудительный труд не доставляет радости.
• В процессе тренировок рационально тратить время и избегать пустых разговоров. Тренировка должна быть насыщенна и интересна.
• Проявлять активность и инициативу. Очень часто новички много времени проводят впустую, сидя на скамейке. Полезно паузы отдыха заполнять разминкой и упражнениями на гибкость. Они не нагрузочные, но чрезвычайно полезны. Чем больше спортсмен тянет ноги и работает над суставами и связками, тем лучше для них.
• Не надо сразу ждать выдающихся результатов, лучше ставить посильные задачи. Это убережет от разочарований, сохранит оптимизм.
Главное в совершенствовании техники — регулярность тренировок. Техника складывается из маленьких «кирпичиков», которые турист укладывает от тренировки к тренировке. В тренировках не должно быть больших пауз, иначе спортсмен будет буксовать на одном месте, не достигая никакого прогресса.

Основные принципы развития силы в технике туризма.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений до утомления. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Этот метод хорош для начинающих спортсменов и спортсменов среднего уровня. Для спортсменов высокой квалификации он подходит меньше, так как при его применении приходится проделывать большой объем работы.

Принцип максимальных нагрузок заключается в прохождении маршрутов предельной сложности (2-3 подхода по 1-2 раза), а также выполнение специальных силовых упражнений с максимальной нагрузкой до утомления (максимальное количество раз). Этот принцип подходит больше для спортсменов высокой квалификации и используется, если спортсменом уже проделана большая работа по развитию силы.

Исследования показывают, что попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются неэффективными. В процессе лазания по маршрутам, требующих значительных усилий рук, сила рук увеличивается до некоторого предела, но значительного увеличения силы не происходит, так как для этого требуются упражнения, выполняемые с предельной нагрузкой. Напротив, при очень малых величинах напряжений может произойти падение силы.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным. Особенно опасно перетренироваться в первое время, когда организм не привык к специфическим нагрузкам, которые испытывают спортсмены. Очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени. Если новичок в первый месяц тренировок не будет дозировать нагрузку, постепенно увеличивать объем, у него могут распухнуть суставы пальцев и будут в дальнейшем долго восстанавливаться. Метраж пройденных маршрутов надо увеличивать постепенно, так же, как и объем силовых упражнений, дополнительно выполняемых на тренировках. Для спортсменов высокой квалификации этот принцип также является актуальным, так как бездумное и непланомерное увеличение нагрузки может привести к перетренировке и травмам.

Основы кодекса в технике туризма.

1.Знайте свое снаряжение.
Тщательно изучайте инструкции и обращайтесь со своим снаряжением с заботой.
Используйте только то снаряжение, с которым вы умеете обращаться.
2.Разминайтесь перед маршрутом. Берегите свои связки и мышцы! Переходите к серьезным нагрузкам на уровне ваших возможностей только после того, как вы полностью разогреетесь.

3.Взаимный контроль на каждом восхождении, маршруте. Проверяйте друг друга: Правильно ли одета обвязка? Правильно ли завязан узел или надежно ли замуфтован карабин? Правильно ли используется страховочное устройство? и т.д.
4.Полная концентрация внимания во время страховки. Жизнь вашего партнера находится в ваших руках!
5.Один маршрут — один человек. Не лазайте друг над другом. Ждите, пока ваш маршрут не освободится.
6.Защищайте свою голову. Каска защитит вас в случае неконтролируемого срыва.

Задачи специальной физической и технической подготовки.

1. Изучение и совершенствование технических приемов свободного лазанья и лазанья с ИТО (искусственные точки опоры).
2. Развитие специальной выносливости на разнообразном искусственном рельефе, сопряженное с технической подготовкой.
3. Развитие силовой выносливости, быстроты двигательной реакции на разнообразном искусственном рельефе, сопряженное с технической подготовкой.
4. Развитие вестибулярной устойчивости, статического и динамического равновесия на разнообразном искусственном рельефе.

Заключение.

Результаты многолетних научных исследований позволяют считать, что в современных социально-экономических условиях развития горного туризма и альпинизма, а также в профессионально -прикладной физической культуре спасателей МЧС, специалистов правоохранительных органов, промышленного альпинизма, наиболее эффективным средством повышения уровня физической и технической подготовленности является использование искусственно созданной горной среды.

Оборудование спортивного зала: вертикальные навесные перила; наклонные навесные перила (угол наклона 40 градусов); горизонтальные навесные перила; крючья для крепления перил; командная страховка (основная веревка); маты.

Снаряжение учащихся: системы страховочные промышленного изготовления; основные и вспомогательные веревки; репшнуры; карабины с муфтами; спусковые устройства; жумары; блок ролики, спортивная одежда с длинными рукавами; спортивная обувь; брезентовые рукавицы, каски.

Подготовка к туристскому походу

Туристские походы бывают различными по видам, сложности и продолжительности.

Самым доступным является **пешеходный турпоход**. Хотя и здесь понадобится туристическое снаряжение (палатка, рюкзак, спальник и др.). Количество участников группы руководитель определяет самостоятельно (если вы являетесь организатором), но следует учесть, что оптимальным считается 4-8 человек. Это количество позволяет не перегружать каждого участника общественным снаряжением (котелки, топор и др.) и, в то е время, сохранить мобильность группы.

Четкая постановка целей на этапе подготовки к походу помогает правильно спланировать поход и учесть возможность возникновения внештатных ситуаций (ухудшение погодных условий, возможная болезнь кого-либо из участников группы и др.). Постановка целей производится на основании данных о предполагаемом маршруте. Если маршрут предполагает постоянную физическую нагрузку, то на стадии подготовки стоит учесть физические данные всех будущих участников путешествия.

Если опыта участия в походах нет, а также отсутствуют навыки работы с географическими картами и компасом, желательно выбирать хорошо маркированные (с наличием туристических указателей) маршруты. Но следует учесть, что даже хорошо маркированные маршруты бывают различной степени сложности, поэтому выбирайте маршрут в зависимости от физических возможностей группы. И всегда нужно помнить, что скорость движения группы определяется скоростью движения самого слабого участника. Поэтому, если в группе будут новички, старайтесь не планировать пройти в день больше 15 км, если продолжительность похода до 4 дней, и не больше 10 км для походов продолжительностью от 4 дней.

При поиске маршрутов можно использовать туристические карты, или просто искать маршруты в интересующих районах с помощью интернета. Зачастую в интернете вместе с картами маршрутов есть и детальные отчеты, где почти всегда детально описаны все нюансы. Но стоит учитывать погодные условия, которые прогнозируются в данном районе, и делать сноску на сезонность (в некоторых районах весенние ручьи к концу лета пересыхают).

Запланируйте возможные пути схода с маршрута и альтернативные варианты подъезда. Ну и заранее спланируйте отъезд с учётом того, что в гористой местности очень часто может не ловить телефон (особенно в низинах). Поэтому не всегда получится в последний момент вызвать такси.

Распределение обязанностей между участниками группы

Руководитель курирует все вопросы (начиная с разработки маршрута и заканчивая закупкой продуктов) и несет ответственность за всех участников группы. Поэтому он всегда должен стараться учесть интерес всех участников, но окончательное решение по организационным вопросам принимает он.

Также в группе может быть завхоз (заведует распределением продуктов), медик (оказывает первую медицинскую помощь), ремонтник (текущий ремонт снаряжения), фотограф, летописец и др. Все должности не обязательны в походах длительностью до 4 дней, но не являются лишними в более продолжительных походах. Распределение обязанностей между участниками группы значительно облегчает процесс подготовки и проведения похода (каждый отвечает за свой участок работы).

Подготовка туристского снаряжения

Всё туристическое снаряжение делится на групповое (общественное) и личное.

К групповому снаряжению относятся:

1. *Палатка.* Времена, когда в поход брали обычные «брезентухи» проходят безвозвратно. Современная туристическая палатка достаточно легкая (около 1кг веса на каждого участника), быстро ставится и хорошо защищает от прихотей природы. Стоит сказать, что речь идет о двухслойной палатке стандартной конструкции любой компании,

которая специализируется на производстве туристического снаряжения и работает на этом рынке больше 5-ти лет. Палатки бывают различной вместимости. Наиболее распространены 2-х, 3-х и 4-х местные. Очень часто производители пишут, что в палатке помещается 2+1 (или 3+1) человека. Это говорит о том, что с минимальным уровнем комфорта в палатке поместятся 3 (или 4) человека. В большинстве палаток стандартной (сферической) конструкции есть тамбур (иногда их два), в который могут быть спрятаны рюкзаки, обувь, одежда и снаряжение во время сна, дождя и т.д.

2. *Котлы* для приготовления пищи. Котлов должно быть два (один для приготовления пищи, второй — для чая). Котлы должны быть одновременно легкими и прочными. У них должна быть дуга для подвешивания над костром. Размеры котлов должны быть следующими: для пищи — 500 мг на человека, для чая — 300 мг на человека. В редких случаях (девочки часто едят меньше чем мальчики) эти нормы могут быть уменьшены, но в этом случае лучше взять немного больше, чем потом доваривать или повторно кипятить воду на чай.

3. *Кухонная утварь:* черпак, доска для нарезки, нож (минимум один), губка для мытья посуды. Вся кухонная утварь должна быть легкой и прочной. Не желательно брать что-то из домашнего сервиза, оно может очень сильно поизноситься в походе.

4. *Ремонтный набор:* нитки с иголками (одна обязательно должна быть «цыганской»), универсальный клей, маленький моток проволоки. Ремонтный набор должен помогать выполнять текущий ремонт снаряжения.

К личному снаряжению относятся:

1. *Рюкзак.* Туристический рюкзак отличается от обычного не только размерами, но и конструкцией. У туристического рюкзака обязательно есть крепление на пояс, которое переносит основную нагрузку с плеч на ноги. Что повышает выносливость, дает возможность свободно работать руками (это особенно необходимо в горном туристическом походе) и не так сильно сковывает движение туловища. У рюкзака должна быть в наличии регулировка спины по высоте, что помогает подогнать его под рост владельца. Желательно. Чтобы у рюкзака была накидка от дождя. В противном случае придется брать дождевик, чтобы вещи в рюкзаке не промокли. Размер рюкзака измеряется в литрах. Для походов продолжительностью до 4 дней подойдет рюкзак вместительностью до 40 литров, более длительные походы требуют более вместительных рюкзаков. Все будет зависеть от количества личных вещей, снаряжения и питания, а также метода упаковывания рюкзака (см. ниже).

2. *Спальник.* Желательно чтобы он соответствовал тому сезону, для которого он предназначался (летом будет жарко в излишне теплом спальнике, а зимой можно замерзнуть в очень тонком). Зачастую производители указывают на спальнике три температуры (иногда четыре): максимальную, минимальную и экстремальную. Ориентироваться следует на максимальную и минимальную, экстремальная — температура, при которой человек сможет проспать 6 часов в позе эмбриона (не совсем комфортный сон) и не замерзнуть. Конструкции спальников бывают двух видов: кокон и одеяло. Для обычного пешеходного похода нет разницы спальник какой конструкции использовать. Главное обратить внимание на температурный режим.

3. *Каримат (пенополиуретановый коврик).* На нем спят, сидят и просто лежат на привалах. Он защищает ваше тело от излишних потерь тепла. Он очень часто будет вам полезен и в повседневной жизни, поэтому рекомендую покупать его в любом случае.

4. *Налобный фонарик.* Желательно, чтобы был хотя бы один на палатку. Очень сильно упрощает передвижение в темное время суток и помогает намного быстрее сориентироваться на местности.

Обувь для похода. Обувь — одна из самых важных составляющих любого турпохода. Она должна быть специализированная, расхоженная и не промокающая. Это конечно в идеале. Можно идти в поход и в кроссовках, но такие высокие требования к обуви предъявляются не зря. Прежде всего, следует учесть, что кроме веса вашего тела

на обувь будет давить еще и вес вашего рюкзака, а это еще дополнительных 10-15-20 кг. Вы редко будете ходить по подготовленным тропинкам, что требует хорошей защиты голенища (высоких «бортов», для защиты от вывихов), хорошего протектора подошвы (чтобы избежать проскальзывания) и влагозащитного покрытия (чтобы избежать промокания ног). Это отнюдь не означает, что вы не сможете пройти маршрут в обычных кроссовках (что очень часто и происходит), но обуви желательно уделить больше внимания. Кроме этого в тёплое время года не желательно ходить в сандалиях с открытым носком (ноги в процессе ходьбы потеют и начинают скользить; могут попадать мелкие камушки), кедах с тонкой подошвой (быстро нагреваются) и шлепанцах.

Туристическая обувь должна быть на 1-1,5 размера больше, чтобы была возможность одеть ее на толстый носок (в теплое время года — хлопковый, в холодное — шерстяной, или из другого теплого материала). Это поможет предупредить появление мозолей и потертостей.

Также нужно взять сменную обувь, для ходьбы по вечерам на привале. Это могут быть и шлепанцы, и сандалии, главное, чтобы они не были слишком тяжелыми и не занимали много места в рюкзаке.

Одежда для туристского похода. В пеший турпоход не нужно брать много одежды. Если поход длительностью до 4 дней, то одежды вообще нужен минимум. Для более длительных походов желательно иметь несколько сменных маек, несколько пар носков (скорее всего будет возможность их стирать постоянно). Кроме этого, нужно иметь штормовую (не промокающую и не продуваемую) одежду, легкие быстросохнущие штаны (шорты), флисовую (теплую) кофту, теплые носки, шапку (если это весна, осень, или зима) и кепку. Перечень необходимой одежды зависит от климатической зоны и высоты, на которую планируют подниматься участники похода. Естественно, что для похода в зону снега этой одежды может быть мало, а для похода вдоль моря летом — много. Всегда нужно руководствоваться здравым смыслом и учитывать то, что, во-первых, ваши вещи вам же и придется тащить, а, во-вторых, вам нужно будет переодеться во что-то, если вдруг промокните до нитки.

Нижнее белье каждый берет в зависимости от надобности, но с учетом того, что в походах зачастую можно и постирать некоторые быстросохнущие вещи.

Медицинская аптечка. Медицинская аптечка бывает групповой и личной. В групповой размещаются препараты для оказания первой помощи (йод, бинты, антибиотики, антиаллергенты и др.). В личную аптечку каждый сам для себя берет лекарства от своих хронических болезней (например, если человека мучают мигрени). Кроме этого вместе с аптечкой должно быть несколько эластичных бинтов (на случай растяжений), медицинский спирт и крем от загара (в горах особенно актуально). Содержимое аптечки зависит от места проведения похода, если до ближайшего населенного пункта (аптеки) не далеко, то можно ограничится только самыми необходимыми препаратами. Также в поход можно взять средство от комаров.

Средства личной гигиены. Мыло, зубная паста, зубная щетка, пакетированный шампунь, маленькое полотенце и т.д. Не стоит носить с собой большие упаковки шампуней и бальзамов с кондиционерами, они вряд ли пригодятся, но прибавят лишнего веса. Девушкам следует взять запас средств личной гигиены, при нагрузках организм может у каждого по-разному реагировать.

Составление продуктовой раскладки и закупка продуктов

Стандартный рацион в походе делится на три части: завтрак, обед и ужин. Причем завтрак и ужин, обычно, заключаются в полноценном приготовлении пищи, в то время как обед — своеобразный сухой паек. В каждом отдельном случае эта схема может меняться. Поэтому стоит закупать продукты исходя из планируемого количества приемов пищи. Если поход не продолжительный, то можно и не относиться придирчиво к каждому грамму продуктовой раскладки. Но если поход длиться больше 5 дней, то тут нужно постараться учесть все нюансы.

Первым делом стоит понять, сколько времени выделяется на приготовление пищи. Если в день запланировано пройти 15 км, то тратить каждый раз по 2 часа на приготовление пищи вы вряд ли станете. Наиболее приемлемым вариантом является такой, при котором утром варят кашу или макароны; в обед делают бутерброды из хлеба, сыра и колбасы; а на ужин уже готовят что-то типа походного супа. В каждом приеме пищи присутствует чай с лимоном и печенье (шоколад), для пополнения запасов витамина С и глюкозы.

Количество необходимых продуктов зависит от планируемых нагрузок и погодных условий. Стандартная дневная норма потребления для взрослого человека составляет около 2000 Ккал. В походах эта норма может увеличиваться 3000 Ккал. Вес продуктов на один день составляет около 800 грамм.

Кроме основных приемов пищи существует еще «подножный» корм (еда во время движения). К нему относится: изюм, курага, карамельки, шоколадные батончики и др. Это энергетические продукты, которые повышают выносливость и в какой-то мере утоляют голод.

Продукты желательно закупать централизовано. Если на маршруте будут встречаться населенные пункты, то можно покупать продукты с учетом этого (например, хлеб и сахар можно докупать).

Финальное приготовление к походу. После того, как все вещи и снаряжение собраны, нужно преступать к упаковке рюкзака. Первый делом стоит упаковать в герметичную упаковку все продукты (сахар и крупы — в пластиковые бутылки), одежду и спальник. Помните, что центр тяжести должен находиться между лопатками (поближе к спине), это очень сильно облегчит вам передвижение на маршруте. На дно рюкзака следует положить спальник и одежду, выше — продукты, ну и с самого верху — наиболее востребованные вещи (кепку, дождевик и т.д.).

Начало похода. Первым делом у вас должны быть номера всех экстренных служб. Обязательно зарегистрироваться у них. Они всегда владеют оперативной информацией и смогут подсказать о проходимости того, или иного маршрута. Это касается тех походов, где вы будете какое-то время, находится в дикой природе без привязки к цивилизации.

Кроме этого нужно убедиться в том, что ваш телефон заряжен на максимум. Никогда не будет лишней запасная батарея к телефону.

Так же у вас должны быть компас и подробные туристические карты местности (1:100000, а лучше 1:50000), если вы отправляетесь в густонаселенный район, нужна хотя бы план-схема местности.

Походная часть. Переходы (движение без остановки) не должны превышать 40 минут, при подъеме необходимы и более частые остановки. Время отдыха должно составлять 10-15 минут (вполне хватает для восстановления сил). Воду пить во время движения не желательно, а вот во время остановок — просто необходимо.

Приготовление пищи в походе. Завтраки, обеды и ужины желательно планировать возле воды, иначе придется носить воду с собой. Если есть возможность, можно устроить дежурства. Обычно дежурят два человека. Дежурство начинается с обеда и заканчивается на следующий день после завтрака.

В случае приготовления пищи на костре позаботьтесь о пожарной безопасности (обложите кострище камнями, уберите сушняк вокруг костра, убедитесь, что вблизи нет сухого дерева). Пища лучше готовится на медленном огне, помните об этом. Перед сном нужно убедиться, что костер погас.

Викторина: «Знаешь ли ты Крым?»

Карточка №1

1. Назовите восточную точку полуострова Крым и где она находится?
2. Назовите моря, омывающие полуостров?
3. На каком фото потухший вулкан и как он называется?







Карточка №2

1. Назовите крайнюю южную точку полуострова Крым и где она находится?
2. В каком море, омывающем полуостров, находится сероводород?
3. На каком фото гора Кошка и где она находится?







Карточка №3

1. Назовите крайнею северную точку полуострова и где она находится?
2. Назовите максимальную глубину и максимальную солёность Азовского моря?
3. На каком фото скала возле мыса Фиолент?



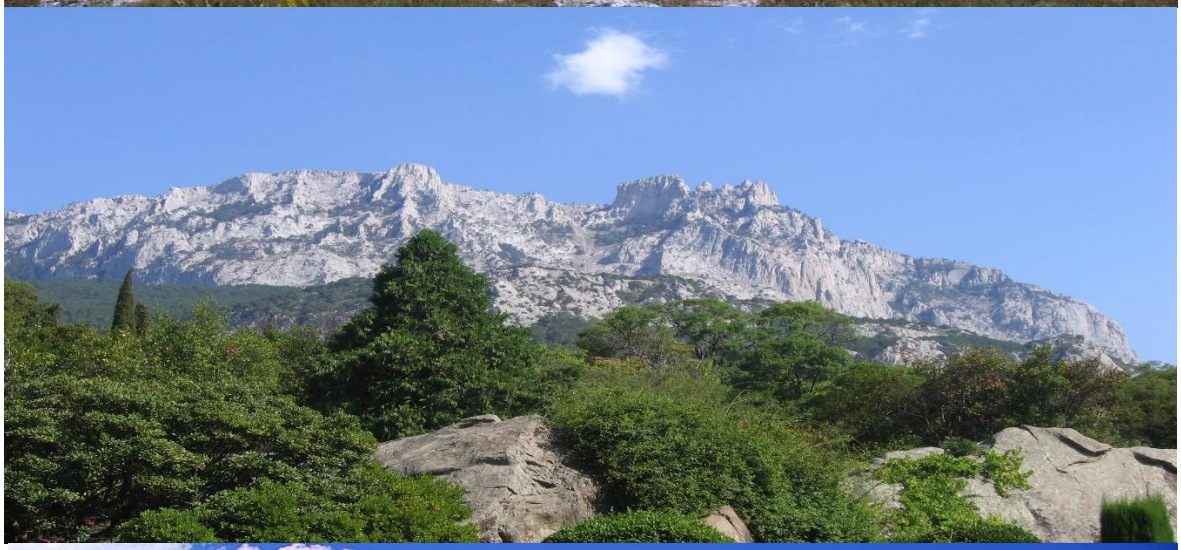


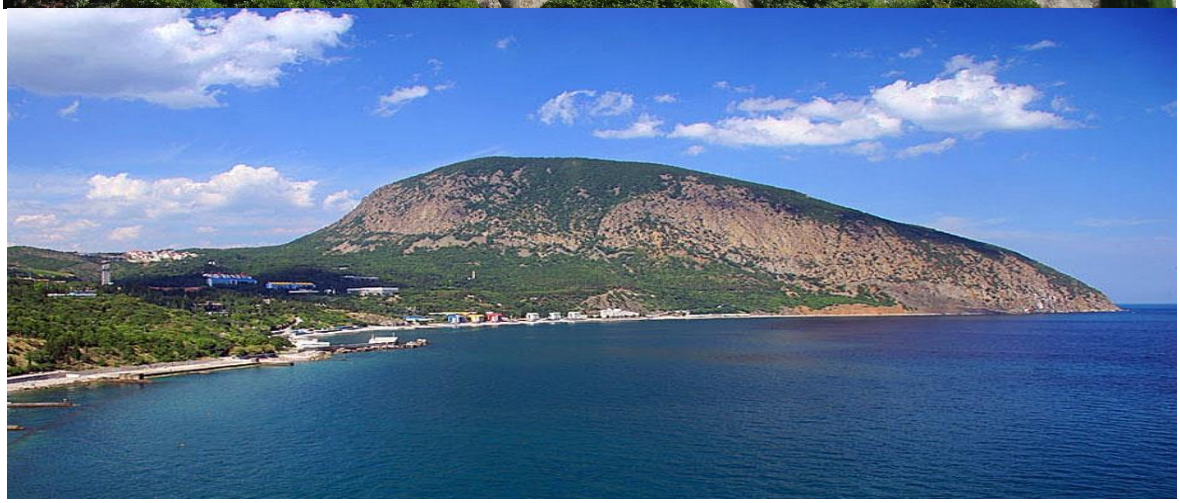


Карточка №4

1. Назовите крайнею западную точку полуострова Крым и где она находится?
2. Назовите самую большую бухту полуострова и ее протяженность?
3. Н каком фото самая высочайшая вершина Крыма? Ее название, и высота?







«Удивительная природа Крыма»

«Любовь к родному краю, родной культуре,
родной речи начинается с малого – с любви
к своей семье, к своему жилищу, к своему
детскому саду. Постепенно расширяясь, эта
любовь переходит в любовь к родной стране,
ее истории, прошлому и настоящему,
по всему человечеству» Д.С. Лихачев.

С чего начинается Родина…. Любовь к Отечеству начинается с любви к своей малой Родине – месту, где человек родился. И родной дом, двор, и детский сад, где он получает радость от общения со сверстниками, и родная природа – все это Родина.

Дошкольное детство - пора открытий. Сколько открытий делает ежедневно дошкольник! Его удивляет травка вдоль дорожки, птица, севшая на подоконник утром в детском саду, ежик, перебежавший дорогу….Все это впечатления, помогающие ему знакомиться с родной природой в разных ракурсах, открывая новое в привычном, обыденном. В современных условиях проблема экологического воспитания приобретает особую остроту и актуальность. Именно в период дошкольного детства происходит становление человеческой личности, формирование начал экологической культуры.

Формирование у дошкольников любви к Родине с раннего детства следует считать этапом накопления ими социального опыта жизни в условиях малой родины, усвоения принятых норм поведения, взаимоотношений, приобщения к миру родной природы. Крым -благодатный регион для воспитания лучших человеческих качеств посредством традиций, культуры и его природы.

Каждый уголок нашего волшебного Крыма неповторим. Степи, горы, леса, моря и реки-все это Крым. Каждый город, село со своей древней историей и легендами.Мы стараемся воспитать патриотов Крыма, любящих свою Родину,город,семью,учим бережно относится к природе и беречь ее. Пусть маленький человек, маленький гражданин с нашей помощью открывает красоту родной природы.

Мы продолжаем серию «Детям о Крыме».Знакомьтесь - очередной опыт нашей коллеги- «дошкольницы» **Давыдовой Светланы Алексеевны, воспитателя МБ ДОУ № 1, г. Феодосия.** В сборнике представлены конспекты занятий по ознакомлению детей дошкольного возраста с природой Крыма, с его флорой и фауной. Предлагаемый сборник - продукт изучения и обобщения опыта работы воспитателя Давыдовой С.А., методистом КРИППО.

Методическое пособие направлено на решение ряда задач:

-Систематизировать знания об окружающем мире и его природе;

-Формировать элементарные представления о взаимосвязях в природе;
-Расширять знания о растительном и животном мире Республики Крым;
-Развивать познавательный интерес к объектам окружающего нас мира черех чтение стихов о природе, практическую деятельность
-Воспитывать любовь к природе родного края, восприятия ее красоты и многообразия.

Задача - помочь ребенку делать открытия, наполнив их воспитывающим содержанием, которое бы способствовало формированию у него нравственных чувств. Пусть маленький человек с нашей помощью открывает красоту родной природы, удивляется всему новому.

Содержание

Введение……1
Млекопитающие, земноводные, пресмыкающиеся ……2
Обитатели моря……65
Насекомые……95
Птицы……..131
Деревья и грибы……196
Травянистые растения……...285
Экология……397

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарно-тематическое планирование работы творческого объединения «Спортивно-оздоровительного туризма»

Календарно-тематический план

для 1года обучения стартового уровня

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата плана	Дата факт
1.	Вводное занятие. Туризм-познание, отдых и спорт.	4		
2.	Понятие о здоровом способе жизни. *Движение как средство оздоровления.*	4		
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4		
4.	Основы физической подготовки туриста.	4		
5.	Значение воды и воздуха в жизни человека. Чистый воздух – источник здоровья.	4		
6.	Растения в жизни человека, их значение для здоровья. *Техника выполнения дыхательных упражнений*.	4		
7.	Млекопитающие, птицы и жители моря. *Техника выполнения дыхательных упражнений*.	4		
8.	*Проектная задача:* «Об исчезновении ласточек»	4		
9.	Ознакомление с природой местности проживания.	4		
10.	Город мой древний, город у моря.	4		
11.	Музей Древности.	4		
12.	Контрольное занятие: «Краеведческая викторина»	4		
13.	*Проектная задача:* «Почему пала крепость?»	4		
14.	Карта моего города.	4		
15.	Условные знаки топографических и спортивных карт. Рельеф.	4		
16.	Компас. Стороны горизонта.	4		
17.	Ориентирование на местности.	4		
18.	Контрольное занятие по теме: *«Азбука ориентирования»*	4		
19.	Узлы, применяемые в туризме. Отработка навыков связывания узлов на опоре. ОФП	4		
20.	Узлы, применяемые в туризме. Отработка навыков связывания двух верёвок. ОФП	4		
21.	Творческая мастерская.	4		
22.	Туристско-спортивное мероприятие: *«Игры с Дедом Морозом».*	4		
23.	Режим дня и питание. Личная гигиена. Личная походная аптечка. *Оздоровительная гимнастика.*	4		
24.	Профилактика опасностей, травм, заболеваний в походе. Транспортировка пострадавшего.	4		
25.	Техника движения по пересечённой местности.	4		
26.	Техника преодоления естественных преград.	4		
27.	Несложные этапы соревнований. Порядок их прохождения.	4		
28.	Весёлые старты.	4		

29.	Ориентирование по городу.	4		
30.	Личное и групповое снаряжение. Рюкзак и требования к нему. Укладка рюкзака.	4		
31.	Туристские должности в походе. Привал. Требования к месту привалов. Установка палаток	4		
32.	Питание в туристском путешествии: меню, рацион, набор и хранение продуктов.	4		
33.	Виды костров. Костровые принадлежности. *Проектная задача:* «О пожаре в лесу»	4		
34.	Полезная работа в путешествии. Дневник наблюдения. Запись наблюдений. Турист друг природы.	4		
35.	*Проектная задача:* «О походе в горы»	4		
36.	Зачётный поход	4		

Календарно-тематический план

для 2 года обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата плана	Дата факт
1.	Вводное занятие. Виды и формы туризма. Портфолио туриста.	4		
2.	Значение природы для здоровья человека. Турист друг природы	4		
3.	«Приключение туристов в Крыму» - игра путешествие, посвящённая Дню туризма	4		
4.	Физико-географическая характеристика Крыма. Формы рельефа в туризме. Водные объекты Крыма.	4		
5.	Растительность и животный мир Крыма, экскурсия на биостанцию в музей «Природы»	4		
6.	История родного края, памятники истории и культуры. Музеи города Феодосии.	4		
7.	Контрольное занятие: «Знаешь ли ты Крым?»	4		
8.	Карты топографическая и для спортивного ориентирования. Масштаб.	4		
9.	Стороны горизонта. Компас и его устройство, правила работы. Ориентирование карты по компасу	4		
10.	Понятие «азимут». Определение азимутов и расстояний, практическая работа.	4		
11.	Топографические и условные знаки спортивных карт. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями.	4		
12.	Виды соревнований по спортивному ориентированию и их правила.	4		
13.	Контрольное занятие по топографии и ориентированию.	4		
14.	Туристско-спортивное мероприятие: *«Виражи удачи»*	4		
15.	Понятие о здоровом способе жизни. Врачебный контроль и самоконтроль. Общая физическая подготовка.	4		
16.	Опасные природные явления. Травмы и заболевания, связанные с фауной и флорой.	4		
17.	Наложение повязок и способы транспортировки и переноски пострадавшего.	4		

18.	Контрольное занятие по теме: *«Первая доврачебная помощь»*	4		
19.	Начало экологической культуры: экологически грамотное поведение в лесу, при движении, на привале, ночлеге, днёвки. Конкурс: *«Мы – следопыты».*	4		
20.	Охрана природы. Заповедники, заказники, памятники природы Крыма.	4		
21.	Игра экспедиция: *«Чистое побережье»*	4		
22.	Порядок движения группы на маршруте и способы преодоления препятствий. Узлы, применяемые в туризме.	4		
23.	Грудная обвязка и страховочная система. Применение простых узлов на практике. Техника вязания.	4		
24.	Виды переправ и способы их преодоления. Техника страховки. Организация страховки и самостраховки.	4		
25.	Передвижение по скальному рельефу. Склоны: подъём и спуск спортивным способом, «дюльфер».	4		
26.	Организация переправ.	4		
27.	Прохождение дистанции соревнований.	4		
28.	Подготовка к путешествию. Распределение обязанностей. Работа по должностям.	4		
29.	Изучение района путешествия. Оформление маршрутной документации.	4		
30.	Снаряжение: личное, групповое. Укладка рюкзака.	4		
31.	Питание в туристском путешествии.	4		
32.	Организация бивака. Разжигание костров разного типа	4		
33.	Тренировочный поход.	4		
34.	Понятие про «тактику похода».	4		
35.	Структура и содержание отчёта о походе.	4		
36.	Зачётный поход	4		

Календарно-тематический план

для 3года обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата плана	Дата факт
1.	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.	4		
2.	История развития туризма. Воспитательная роль туризма.	4		
3.	Обеспечение безопасности на тренировках, в походе и соревнованиях.	4		
4.	Подготовка к походу, экспедиции.	4		
5.	Организация туристского быта.	8		
6.	Осенний зачётный поход.	21		
7.	Подведение итогов туристского путешествия	4		
8.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физическая подготовка туриста.	8		
9.	Основная и вспомогательная верёвка, репшнур. Техника безопасности при работе с верёвкой.	4		
10.	Индивидуальная страховочная система. Блокировка ИСС.	4		

11.	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.	4		
12.	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.	4		
13.	Порядок движения группы на маршруте и способы преодоления препятствий. ФПТ	8		
14.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях.	8		
15.	Туристские возможности родного края. ФПТ	4		
16.	Туризм и охрана природы. Наблюдения в природе. Дневник наблюдений. ФПТ	4		
17.	Тренировочный поход.	14		
18.	«Знаешь ли ты Крым?» - викторина. ФПТ	4		
19.	Узлы, применяемые в туризме. Творческая мастерская.	4		
20.	Туристско-спортивное мероприятие.	4		
21.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.	4		
22.	Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.	4		
23.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях при кровотечениях, вывихах и переломах.	8		
24.	Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей и насекомых.	4		
25.	Виды и способы переноски и транспортировки пострадавшего	4		
26.	Контрольное занятие по теме: *«Первая доврачебная помощь»*	4		
27.	Техника преодоления естественных преград. Организация переправ.	8		
28.	Знакомство с положением и условиями соревнований.	4		
29.	Несложные этапы соревнований. Порядок их прохождения.	4		
30.	Отработка личных и командных действий на этапах.	4		
31.	Специальная физическая подготовка.	4		
32.	Условные обозначения топографических и спортивных карт. Влияние рельефа на выбор пути движения.	4		
33.	ПЗ.: «Ориентирование на местности»	8		
34.	ПЗ: «Подготовка к походу. Работа по должностям»	4		
35.	Зачётный поход	21		
36.	Отчёт о туристском походе. Подведение итогов туристского путешествия	4		

Календарно-тематический план

для 4 года обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата плана	Дата факт
1.	Вводное занятие. Подведение итогов летнего полевого сезона.	4		
2.	История развития туризма. Виды соревнований по спортивному туризму.	4		
3.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях	4		

4.	Соревнования по виду «Туристский поход»	4		
5.	Подготовка к походу, экспедиции. Организация туристского быта.	8		
6.	Осенний зачётный поход.	21		
7.	Подведение итогов туристского путешествия	4		
8.	Врачебный контроль и самоконтроль. Физическая подготовка туриста.	8		
9.	Основная и вспомогательная верёвка, репшнур. Техника безопасности при работе с верёвкой.	4		
10.	Индивидуальная страховочная система. Блокировка ИСС.	4		
11.	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.	4		
12.	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.	4		
13.	Порядок движения группы на маршруте и способы преодоления препятствий. ФПТ	8		
14.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях.	8		
15.	Туристские возможности родного края. ФПТ	4		
16.	Туризм и охрана природы.	4		
17.	Тренировочный поход.	14		
18.	Соревнования по виду «Дистанция»	4		
19.	Узлы, применяемые в туризме. Творческая мастерская.	4		
20.	Знакомство с положением и условиями соревнований.	4		
21.	Несложные этапы соревнований. Порядок их прохождения.	4		
22.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.	4		
23.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях.	8		
24.	Виды и способы переноски и транспортировки пострадавшего	4		
25.	Контрольное занятие по теме: *«Первая доврачебная помощь»*	4		
26.	Нормативные документы по туризму	4		
27.	Техника преодоления естественных преград. Организация переправ.	8		
28.	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	4		
29.	Работа службы секретариата и информации.	4		
30.	Работа службы старта и финиша	4		
31.	Работа службы дистанции соревнований. Работа судей на этапах	4		
32.	Ориентирование в сложных условиях	4		
33.	ПЗ.: «Ориентирование на местности»	8		
34.	Топографическая съёмка, корректировка карты	4		
35.	Итоговая аттестация: проведение учебных соревнований, участие в постановке этапов дистанции; работа в качестве судей. Проживание в полевых условиях.	21		
36.	Подведение итогов.	4		

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивно-оздоровительный туризм»
(название)

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)