

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Центр детского творчества Рыбинского района

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ЦДТ
Протокол № 1
«21» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ЦДТ
Рыбинского района
_____Хорош С.С.
«21» августа 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-познавательной направленности

«Познавательный туризм»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Сафронова Татьяна Владимировна, педагог
дополнительного образования

МБОУ СОШ №1 г. Заозерного
2025г.

Пояснительная записка

Познавательный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего района и края.

Направленность программы: туристско-краеведческая. Программа направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности, сплочение единого коллектива, формирование кругозора, мышления, освоение методов познания окружающего мира и развитие исследовательских способностей обучающихся, с применением жизненно важных навыков и здоровьесберегающих технологий.

Актуальность программы заключается в изучении вопросов выживания и действий в экстремальных ситуациях, а также исследование краеведческих аспектов района и края. Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. На этом акцентируется внимание, как педагога, так и обучающихся при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого, практического занятия (упражнения) на местности, тренировки, старта, мероприятия.

Данная программа может быть реализована обучающимися с помощью дистанционных технологий.

Систематические занятия по данной программе туристско-краеведческой подготовки, при грамотном педагогическом подходе способствуют приобретению воспитанниками знаний: о физической культуре и туризме в своём районе и крае; технике и тактике туристского многоборья, туристических походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, туристических походов. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-краеведческого дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность.

Обучение по программе «Познавательный туризм» предусмотрено для

всех желающих учащихся. Комплектование учебно-тренировочных групп по познавательному туризму осуществляется преимущественно по возрастным и гендерным признакам.

Соревнования по спортивно-познавательному туризму включают в себя: туристско-спортивные соревнования, содержащие естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Отличительные особенности

В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:

иметь представление:

1. Об истории развития туризма;
2. О классификации туризма;
3. О месте туризма в современном российском обществе;
4. Об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
5. Об уровне развития спортивного туризма в России.

знать:

1. Способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
2. Уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
3. Особенности природных условий родного края;
4. Основные правила поведения в лесу (походе);
5. Как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
6. Как вести себя в экстремальной ситуации;

уметь:

1. Запоминать пройденный путь;
2. Готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
3. Читать топографическую карту;
4. Ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
5. Выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
6. Приготовить пищу на костре;
7. Преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

иметь навык:

1. Разведения костра в любую погоду;
2. Установки палатки в любых условиях;

3. Оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

Адресат программы

Обучение в объединении познавательного туризма предусматривает занятия для юношей и девушек 14-17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, с использованием традиционных для этого направления форм организации занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- акции, соревнования, игры

Формы организации деятельности учащихся:

- групповые занятия.

Место предмета в учебном плане 144 часа в год, срок реализации программы – 2 года;

состав группы – 15 человек;

режим занятий – 2 раза в неделю, по 2 часа.

Цель программы:

Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность, приобщение к туризму и краеведению, научно-познавательной деятельности и исследовательской деятельности.

Задачи:

- создать условия для вовлечения большего количества учащихся к занятиям познавательным туризмом;
- знакомство с историей района и его знаменитостями;
- изучение экскурсионной и краеведческой деятельности;
- приобретение навыков общения и творческого сотрудничества учащихся в ходе интегрированной спортивно-познавательной туристской деятельности;
- популяризация познавательного туризма;
- подготовка к итоговому районному туристско-краеведческому слёту.

Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форм ы аттес тации / контр оля
		всего	теор ия	пр акт ик а	
1. Основы туристско-спортивной подготовки 34ч					
1.1	История развития туризма. История родного города, района, края их туристские возможности. Туристская вылазка в лес «Нас познакомил костер». Маршруты выходного дня. Учебно-тренировочные походы по заданным маршрутам.	19	1	18	Зачет
1.2	Воспитательная роль туризма. Тренинг «Правила хорошего тона». Ролевая игра «Ты мне - я тебе».	3	1	2	Опро с
1.3	Экскурсионные объекты родного города, района, края, музеи; краеведческие наблюдения в походе. Экскурсия в школьный, районный музей. Экскурсия в историко-краеведческий музей.	5	1	4	Зачет
1.4	Охрана окружающей среды туристами; краеведение в туристических походах.	7	1	6	Опро с
2. Туристская топография и ориентирование на местности 13ч					
2.1	Карты для туризма. Масштабы карт. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на картах.	2	1	1	Зачет
2.2	Работа с компасом. Азимут. Измерение расстояний и азимутов на местности.	3	1	2	Зачет
2.3	Виды ориентирования на местности. Ориентирование в туристическом походе. Игра-соревнование «Отметься на КП». Игра «Зарница»	5	1	4	Опро с
2.4	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	3	1	2	Опро с
3. Организация туристского быта в полевых условиях 21ч					
3.1	Должностное самоуправление в туризме	2	1	1	Опро

					с
3.2	Биваки. Организация бивачных работ. Народные игры, обряды, традиции.	3	1	2	Опрос
3.3	Снаряжение для туристических походов: групповое и личное. Игра «Соберемся в поход».	2	1	1	Зачет
3.4	Питание в туристических походах, с использованием национальных блюд района. Игра-соревнование.	6	1	4	Опрос
3.5	Режим дня туриста	1	1	-	Опрос
3.6	Общественно полезная работа в походе. Исследовательская деятельность.	7	2	5	Зачет
4. Основы медико-санитарной подготовки 7ч					
4.1	Профилактика заболеваний и травм в туристических походах. Личная гигиена туристов. Медицинская аптечка для туристических походов. Игра-соревнование «Зеленая» аптека	2	1	1	Опрос
4.2	Основы анатомического строения человека. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Опрос
4.3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	Диагностика
5. Обеспечение безопасности 5ч					
5.1	Правила безопасности в туристических походах и на экскурсиях.	1	1	-	Опрос
5.2	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста.	3	1	2	Опрос
5.3	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте. Игра-тренинг «Правила хорошего тона»	1	1	-	Опрос
6. Туристско-краеведческие походы (пеший и лыжный туризм), 25ч					
6.1	Виды туристского многоборья.	6	2	4	Опрос
6.2	Турист-краевед и команда туристского многоборья	3	1	2	Зачет
6.3	Организация страховки и самостраховки	5	1	4	Тестирование
6.4	Подготовка к туристическому походу; привалы и	2	-	2	Опрос

	ночлеги. КВН «Мы собираемся в поход»				с
6.5	Техника и тактика в туристических походах	4	1	3	Зачет
6.6	Режим походного дня. Игра «Эвакуация группы»; подведение итогов похода	5	1	4	Опрос
7. Общая и специальная физическая подготовка 39ч					
7.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа	5	1	4	Опрос
7.2	Общая физическая подготовка	15	-	15	Тестирование
7.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Тестирование
7.4	Прием контрольных нормативов	3	1	2	Тестирование
Итого		44			

Содержание учебного плана программы 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Познавательный туризм, история развития туризма.

Теория: Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туристические походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «туристические походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодетельный туризм».

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективно творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл.

Практические занятия на местности. «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

Теория: Родной город, район, край, его природные особенности, история, известные земляки, туристские возможности. Типичные ландшафты района. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) города, района, края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картами своего края,

населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности. Встречи с интересными людьми, туристами на городских и районных соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

Интересные районы и туристские маршруты родного района, края для проведения туристских походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Пешеходные и лыжные маршруты.

Практические занятия в помещении. Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего города, района, края.

1.2. Воспитательная роль туристского многоборья.

Теория: Туризм - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции туристской команды. Межличностное общение в туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

1.3. Экскурсионные объекты города, района, края, музеи; краеведческие наблюдения в походе.

Теория: Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного города, района, края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты района.

Практические занятия в помещении. Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

Практические занятия на местности. Составление паспортов экскурсионных

объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения и наблюдения и описания краеведческого объекта. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

Практические занятия на местности. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

1.4. Охрана окружающей среды туристами; краеведение в туристических походах.

Теория: Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении походов.

Практические занятия в помещении. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания.

Практические занятия на местности. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

Задания по топографии, истории родного города, района, края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание

растительности. Определение полезных ископаемых, горных пород.

Практические занятия в помещении. Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

2. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

Теория: План и карта. Топографическая карта. Карта для ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практические занятия в помещении. Знакомство с тематическими, топографическими картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

Теория: Условные знаки топографических карт. Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков.

Практические занятия в помещении. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

Практические занятия на местности. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

Теория: Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и другие. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия в помещении. Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

Практические занятия на местности. Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

2.2. Работа с компасом. Азимут.

Теория: Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с

компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу.

Практические занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Практические занятия на местности. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка и нахождение ориентиров по заданному азимуту). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете.

Работа с компасом в школьном дворе, походе, формирование навыков работы с компасом.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения в походах.

Движение по азимуту, его применение в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия на местности. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности.

2.3. Виды ориентирования на местности.

Теория: Виды туристского ориентирования и их отличия. Снаряжение для ориентирования летом и зимой. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

Практические занятия на местности. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Теория: Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Практические занятия на местности: Прохождение дистанции группами или индивидуально. Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий

участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

Разработка маршрута туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Ориентирование в туристическом походе

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, по пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы. Развивающая игра «Зарница».

Практические занятия в помещении. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Практические занятия на местности. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

2.4. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.

Теория: Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении. Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах.

Практические занятия на местности. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в туризме

Теория: Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник

(культура, метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самостоятельном туризме.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевая игра «Кто есть, кто?». Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

Практические занятия на местности. Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

3.2. Биваки. Организация бивачных работ

Теория: Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление национальной пищи на костре, народов, проживающих на территории Рыбинского района - русских, чувашей, немцев, эстонцев, украинцев, белорусов.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание. Проведение национальных игр, обрядов, песен, танцев народов, проживающих на территории Рыбинского района.

3.3. Снаряжение для туристических походов: групповое и личное

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения, и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых, и объемных параметров, а также пола участников похода. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале паники «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

3.4. Питание в туристических походах

Теория: Значение рационально организованного питания в походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню туристского похода. Список продуктов для питания в туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития).

Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача

дежурства.

3.5. Режим дня туриста.

Теория: Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, в туристском походе на марше и на дневке.

3.6. Общественно полезная работа в походе

Теория: Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая значении туризма в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек, стерильная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

Практические занятия на местности. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

4. Основы медико-санитарной подготовки

4.1. Личная гигиена туристов

Теория: Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня при занятии туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста.

Практические занятия на местности. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе. Соблюдение питьевого режима.

Теория: Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение

хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купанию в снегу при посещении парной. Травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания туриста. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

Теория: Медицинская аптечка туристской группы. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. Игра-соревнование «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов, и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

4.2. Основы анатомического строения человека

Теория: Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля над состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для туриста.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные) раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные), наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран промывание желудка.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, фактическое оказание помощи).

Теория: Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

4.3. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Практические занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей

физической подготовленности и выносливости воспитанников.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Правила безопасности в туристических походах и на экскурсиях.

Теория: Правила соблюдения безопасности в туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил опасности в походе (травматизм, несчастный случай). Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

5.2. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста

Теория: Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему населенному пункту при травмировании туриста, потере ориентировки, природно-климатических катаклизмах, обнаружении чернящих бедствий и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавин, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся во время похода, оставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

5.3. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте.

Теория: Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее,

на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

6. Туристско-краеведческие походы (пеший и лыжный туризм).

6.1. Виды туристского многоборья

Теория: Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше, водно, велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия в помещении. Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка туристами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени).

Практические занятия на местности. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия туриста на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу нащите информации.

6.2. Турист-краевед и команда туристского многоборья

Теория: Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие команды на разных дистанциях. Требования к команде. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении. Тренинг — действия (взаимодействия) в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи туристов на этапах;

Практические занятия на местности. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

6.3. Организация страховки и самостраховки.

Теория: Организация командной страховки (способы страховки). Понятия «страхующий» Переход от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (одергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах: подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

6.4. Подготовка к туристическому походу; привалы и ночлеги.

Теория: Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайдфильмов. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов, сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночные», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя в маршруте. Фактические занятия в помещении. Знакомство с народными играми района, края, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у местных жителей. Организация ночевки в помещении. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочный поход по отработке знаний, умений и навыков организации передвижения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях, с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытия в зимнем походе.

6.5. Техника и тактика в туристических походах

Теория: Акклиматизация и ее значение в туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных туристических походов.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

6.6. Режим походного дня; подведение итогов похода.

Теория: Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и

обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа.

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств, туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

7.2. Общая физическая подготовка

Теория: Специфические особенности туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

7.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма туриста к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.4. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туризму и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, пешеходному и лыжному туризму, ориентированию на местности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.
- формирование знания о последовательности обучения двигательным действиям, умению анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата			Форм а занят ия	Кол -во час ов	Форма контро ля
		1гр.	2гр.	3гр.			
1	Вводное занятие (Первичный инструктаж по Т.Б.)				теори я	1	Инстру ктаж
2	История развития туризма				теори я	1	Опрос
3	История родного города, района, края их туристские возможности. Беседа с местными жителями.				практ ика	2	Опрос
4	Туристская вылазка в лес «Нас познакомил костер» (Маршрут выходного дня) пеший				практ ика	2	Зачет
5	Туристская вылазка в лес «Нас познакомил костер» (Маршрут выходного дня) комбинированный				практ ика	2	Зачет
6	Учебно-тренировочные походы по заданным маршрутам. Велопоход				практ ика	2	Зачет
7	Учебно-тренировочные походы по заданным маршрутам. Комбинированный				практ ика	2	Зачет
8	Экскурсия в школьную библиотеку				практ ика	2	Зачет
9	Маршрут выходного дня. Веломаршрут				практ ика	2	Зачет
10	Маршрут выходного дня. Комбинированный				практ ика	2	Зачет
11	Воспитательная роль туризма				теори я/прак тика	2	Опрос
12	Тренинг «Правила хорошего тона»				практ ика	1	Опрос
13	Ролевая игра «Ты мне - я тебе»				практ ика	1	Опрос
14	Экскурсионные объекты родного города, района, края, музеи;				теори я/прак	2	Опрос

	краеведческие наблюдения в походе				тика		
15	Экскурсия в школьный, районный музей				практика	2	Опрос
16	Экскурсия в историко-краеведческий музей				практика	2	Опрос
17	Охрана окружающей среды туристами				практика	1	Опрос
18	Краеведение в туристических походах				теория	1	Опрос
19	Утилизация бытового мусора в туристском походе				практика	2	Зачет
20	Игры-тренинги				практика	2	Опрос
21	Карты для туризма. Масштабы карт				теория	1	Зачет
22	Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на картах.				теория	1	Зачет
23	Работа с компасом. Азимут				практика	1	Зачет
24	Измерение расстояний и азимутов на местности				практика	1	Зачет
25	Виды ориентирования на местности				практика	1	Опрос
26	Игра-соревнование «Отметься на КП»				практика	1	Опрос
27	Ориентирование в туристском походе				практика	2	Зачет
28	Игра «Зарница»				практика	2	Зачет
29	Действия в случае потери ориентировки				теория	1	Опрос
30	Границы полигонов				теория	1	Опрос
31	Должностное самоуправление в туризме				теория/практика	2	Опрос

32	Биваки. Организация бивачных работ				теори я	1	Опрос
33	Народные игры, обряды, традиции				практ ика	1	Опрос
34	Снаряжение для туристских походов: групповое и личное				теори я	1	Зачет
35	Игра «Соберемся в поход»				практ ика	1	Опрос
36	Питание в туристических походах, с использованием национальных блюд района				теори я	2	Зачет
37	Питание в туристических походах, с использованием национальных блюд района особенности приготовления на костре				практи ка	2	Зачет
38	Игра-соревнование				практи ка	2	Зачет
39	Режим дня туриста				теори я/прак тика	2	Зачет
40	Общественно полезная работа в походе (индивидуальная)				практ ика	2	Зачет
41	Общественно полезная работа в походе (групповая)				практ ика	2	Зачет
42	Исследовательская деятельность				практ ика	2	Зачет
43	Оформление отчета о походе				практ ика	2	Зачет
44	Профилактика заболеваний и травм в туристических походах.				теори я	1	Опрос
45	Личная гигиена туристов				теори я	1	Опрос
46	Медицинская аптечка для туристических походов				теори я	1	Опрос
47	Игра-соревнование «Зеленая» аптека				практ ика	1	Опрос
48	Основы анатомического строения человека				теори я	1	Опрос

49	Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего				практика	1	Зачет
50	Основные приемы самомассажа				практика	1	Опрос
51	Врачебный контроль и самоконтроль				практика	1	Диагностика
52	Правила безопасности в туристических походах и на экскурсиях				теория	1	Опрос
53	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста				теория	1	Опрос
54	Эвакуационные занятия на местности				практика	2	Зачет
55	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте				теория	1	Опрос
56	Игра-тренинг «Правила хорошего тона»				практика	1	Опрос
57	Виды туристского многоборья				теория/практика	2	Зачет
58	Узлы, применяемые в туризме				теория/практика	2	Зачет
59	Способы крепления веревки на опоре				теория/практика	2	Зачет
60	Турист-краевед и команда туристского многоборья (взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость)				теория/практика	2	Зачет
61	Организация страховки и самостраховки				теория/практика	2	Тестирование
62	Различные варианты страховки				практика	2	Зачет

63	Работа первого участника на различных этапах				практика	2	Зачет
64	Подготовка к туристическому походу; привалы и ночлеги. КВН «Мы собираемся в поход»				практика	2	Опрос
65	Техника и тактика в туристических походах				теория/практика	2	Зачет
66	Составление тактических схем распределения ходовых дней				теория/практика	2	Зачет
67	Режим походного дня				теория	1	Опрос
68	Нормативы времени				практика	1	Опрос
69	Игра «Эвакуация группы»				практика	2	Опрос
70	Подведение итогов похода				практика	2	Опрос
71	Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа				теория	1	Опрос
72	ОРУ с предметами				практика	1	Зачет
73	Подвижные игры и эстафеты				практика	1	Зачет
74	Упражнения на тренажерах				практика	1	Зачет
75	Общая физическая подготовка				практика	2	Тестирование
76	Лыжная подготовка (классические хода)				практика	2	Тестирование
77	Лыжная подготовка (свободный стиль)				практика	2	Тестирование
78	Баскетбол (комбинации в парах)				практика	2	Тестирование
79	Баскетбол (комбинации в тройках)				практика	2	Тестирование

80	Волейбол				практика	2	Тестирование
81	Легкая атлетика. Спринт.				практика	2	Тестирование
82	Легкая атлетика. Кросс				практика	2	Тестирование
83	Специальная физическая подготовка. Без оборудования				практика	2	Тестирование
84	Специальная физическая подготовка. С оборудованием				практика	2	Тестирование
85	Развитие специальной выносливости. Упражнения для рук				практика	2	Тестирование
86	Развитие специальной выносливости. Упражнения для ног				практика	2	Тестирование
87	Развитие силы				практика	2	Тестирование
88	Развитие скорости				практика	2	Тестирование
89	Развитие гибкости				практика	2	Тестирование
90	Прием контрольных нормативов				практика	2	Тестирование

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Основы туристско-краеведческой подготовки, 39ч					
1.1	История развития туризма. История родного	13	3	10	Заче

	города, района, края их туристские возможности. Исследовательская работа с путеводителем района.				т
1.2	Нормативные документы по туризму	2	1	1	Опр ос
1.3	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях, краеведение на экскурсиях в музеях, на природе (создание буклетов для музеев)	9	2	7	Заче т
1.4	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном городе, районе, крае. Акции «Поможем сохранить лес», «Защита экологической среды района».	10	1	9	Опр ос
1.5	Общественно полезная работа в походе. «Не навреди окружающей среде».	5	2	3	Заче т
2. Туристская топография и ориентирование, 12ч					
2.1	Топография и картография	2	1	1	Заче т
2.2	Техника и тактика ориентирования на местности	4	-	4	Заче т
2.3	Техника ориентирования в походах	6	-	6	Опр ос
3. Организация туристского быта, похода, 18ч					
3.1	Должностное самоуправление в туризме Снаряжение для туристических походов	12	1	11	Заче т
3.2	Питание в спортивных походах, режим дня туриста, организация туристского быта	3	1	2	Заче т
3.3	Организация и техника страховки в туризме	3	1	2	Заче т
4. Основы медико-санитарной подготовки, безопасность, 25ч					
4.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	7	3	4	Опр ос
4.2	Основы анатомического строения человека. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	6	1	5	Опр ос
4.3	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	Заче т
4.4	Врачебный контроль и самоконтроль	5	1	4	Заче т
4.5	Безопасность в познавательном туризме	1	1	-	Заче т
4.6	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях туриста. Правила поведения в	3	1	2	Заче т

	общественных местах.				
5. Туристические походы (пеший и лыжный туризм), 19ч					
5.1	Подготовка к туристическим походам (экспедициям) КВН «Мы собираемся в поход»	3	3	-	Зачет
5.2	Техника и тактика познавательного туризма на маршрутах походов. Игра «Эвакуация группы».	8	4	4	Зачет
5.3	Подведение итогов туристского похода (экспедиции)	8	-	8	Зачет
6. Общая и специальная физическая подготовка, 34ч					
6.1	Влияние физических упражнений на организм туриста. Общая физическая подготовка	10	-	10	Тестирование
6.2	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Тестирование
6.3	Техника и тактика пневматической стрельбы	5	1	4	Тестирование
Итого		144			

Содержание учебного плана программы 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма. Туризм как вид спорта. Виды туризма: пеший, горный, лыжный, водный, велосипедный. Их краткая характеристика. История развития слетов туристов. Современное состояние туризма и перспективы развития. Федерация туризма, туристско-спортивные организации края. Туристские клубы. Формы проведения соревнований по туризму и походам. История туризма в своем населенном пункте, районе, крае возможности туризма. Исследовательская работа с путеводителем района.

Практические занятия в помещении. Просмотр и обсуждение видео сюжетов о различных видах туризма. Разбор и анализ различных туристических походов. Выявление положительной динамики туристской подготовки каждого воспитанника, определение индивидуальных образовательных маршрутов - циклов подготовки к походу в пределах города, района, края. Постановка ближних и дальнейших перспектив на годовой цикл, определение целей и задач туристской подготовки.

Практические занятия на местности: Туристические походы,

экскурсии по заповедным, памятным местам района, края.

1.2. Нормативные документы по туризму

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов. Организация и проведение туристических походов (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся. Положение о туристических соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований пешего и лыжного туризма. Участники соревнований. Права и обязанности участников по ориентированию на местности и по туризму.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения туристско-краеведческих походов на территории своего населенного пункта. Разбор и анализ различных нештатных ситуаций на маршруте и подготовке к походу (в игровой, тренинговой форме).

1.3 Рыбинский район, Красноярский край их природные особенности, история, известные земляки.

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) района, края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта. Создание краеведческих буклетов для музеев г. Заозёрного и Рыбинского района.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картами своего города, района, края учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин «Мой город».

Практические занятия на местности. Встречи с интересными людьми, туристами на районных соревнованиях, праздниках, днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

Интересные районы и туристские маршруты города, района, края для проведения туристских походов. Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. **Практические занятия в помещении.** Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на

маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

Практические занятия в помещении. Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

Практические занятия на местности. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

Практические занятия на местности. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта

на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

1.4. Охрана окружающей среды туристами

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практические занятия в помещении. Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (Рязанская, Курская, Брянская или Свердловская область) по картам радиационного загрязнения. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания. Сравнительный анализ экологической обстановки городов (Зеленогорска и Железногорска) находящихся вблизи Рыбинского района.

Практические занятия на местности. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съёмка местности.

Практические занятия в помещении. Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

1.5. Общественно-полезная работа в походе.

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото-(видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании

жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

Практические занятия на местности. Выполнение общественно-полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

2. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Топография и картография

Карты для туризма и путешествий. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматбные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте по местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной, местностей.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

2.2. Техника и тактика ориентирования на местности

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, расписанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их

воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

2.3. Техника ориентирования в походах

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной (параллельной) ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предложения. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью, от штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп; дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Практические занятия в помещении. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Практические занятия на местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в туризме

Права и обязанности участников туристических походов или туристских

соревнований. Самоуправление в походной туристской группе, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе. Национальные традиции.

Функции дежурных в туристской походной группе и команде туристского многоборья (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно-хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение.

Практические занятия в помещении. Должностно - ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Практические занятия на местности. Выполнение обязанностей в туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

Снаряжение для туристических походов

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных походах. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемого снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, прусики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

3.2. Питание в туристических походах

Режим и особенности питания в многодневном туристическом походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода; (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута. Сроки хранения приготовленной пищи в туристическом походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при

его подготовке.

Практические занятия на местности. Составление меню на многодневный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима), приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

Режим дня туриста.

Планирование циклов тренировок в течение года, сезона. Режим дня в зависимости от периода подготовки туриста. Режим дня в туристическом походе: маршевый (ходовой) день, дневка, полудневка, акклиматизация. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту (переходу). Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня туриста.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на тренировках и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня туриста.

Организация туристского быта.

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений, связанных с традициями района, края.

Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление. Сервировка туристского стола, эстетические требования к ней. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

Практические занятия на местности. Устройство мест для помывки туристской группы на дневке в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности, характерные для народов

своего района, края.

3.3. Организация и техника страховки в туризме

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий», «выпускающий» и «принимающий». Переход от страховки к страховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Пруси́к для самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия в помещении. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. **Практические занятия на местности.** Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

4. Основы медико-санитарной подготовки, безопасность.

4.1. Личная гигиена туристов. Профилактика заболеваний и травм.

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня при занятии туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе.

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купанию в снегу при посещении парной. Травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания туриста. Лечебные и профилактические

свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста.

Практические занятия на местности. Техника безопасности и комплекс упражнений и игр на воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и в походах.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

4.2. Основы анатомического строения человека. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка для туристических походов.

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе. Переохлаждение, признаки простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные). Раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные), наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран, промывание желудка.

Медицинская аптечка туристской группы. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных туристических походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных

препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека. Народные лекарственные травы нашего района, края.

Практические занятия в помещении. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для туриста.

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, фактическое оказание помощи).

Практические занятия в помещении. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

4.3. Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

4.4. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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, к выполнению физических упражнений.

Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Практические занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

4.5. Безопасность в познавательном туризме.

Правила соблюдения безопасности в туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской (как фактор безопасности) Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Закрепление навыков техники безопасности обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

4.6. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста.

Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему населенному пункту при травмирании участника во время похода. Действия в случае объявления угрозы селя, лавин, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся или отставших на маршруте во

время туристического похода.

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

5. Туристические походы (пеший и лыжный туризм)

5.1. Подготовка к туристическому походу (экспедиции). Привалы и ночлеги.

Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды туристических походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео, конные и др.). Просмотр диафильмов, видеофильмов, слайд фильмов. Однодневные и многодневные туристические походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогночные», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Фактические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов, а так же местные игры жителей Рыбинского района. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело -

КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытия в зимнем походе.

5.2. Техника и тактика познавательного туризма в походах. Режим походного дня.

Акклиматизация и ее значение в познавательном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневок и полудневок. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов. (Проект)

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

Практические занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Практические занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

5.3. Подведение итогов туристического похода (экспедиции)

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото и видеоотчеты о путешествии, выставление информации на сайт. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практические занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Практические занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Влияние физических упражнений на организм туриста.

Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств, туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций маршрутов туристско-спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении техникой и

тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Специфические особенности туризма на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Познавательный туризм как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

6.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма туриста к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Техника и тактика пневматической стрельбы.

Стрельба по нескольким мишеням. Стрельба по движущейся мишени. Стрельба из различных положений: положения стоя, положения лежа, с

колена.

Практические занятия. Первая фаза начинается с момента начала зарядки винтовки до момента принятия изготровки. В этот временной промежуток спортсмен заряжает винтовку, мысленно представляет структуру последующих движений, выполняет ряд действий, связанных с закреплением ног, расслаблением не участвующих мышечных групп и осуществляет подъем оружия. Во второй фазе - фазе подготовки к выполнению выстрела - спортсмен принимает изготровку, кладет голову на приклад, проверяет взаимное расположение частей тела, выполняет дыхательные движения, задерживает дыхание, осуществляет грубую наводку оружия. Третья фаза заключается в выполнении стрелком действий по наведению и удержанию оружия в центре мишени и выжиму спускового механизма. Вместе с тем спортсмен проверяет и работу различных мышечных групп, участвующих и не участвующих в удержании оружия, и принимает решение - производить выстрел или отложить. Фаза заканчивается моментом выстрела. Четвертая фаза - фаза отдыха - начинается с момента выстрела и заканчивается началом зарядки винтовки. Такое разграничение цикла выстрела правомерно лишь для тех выстрелов, которые выполняются с первой попытки. Однако нередко выстрел выполняется с двух, трех или иного числа попыток, при этом спортсмен не опускает оружие, а выполняет очередную попытку из уже принятой изготровки. В таком выполнении выстрела присутствуют 2-3 фазы "грубой" наводки, 2-3 фазы прицеливания, 1 фаза подъема оружия (1-я) и одна фаза отдыха (4-я).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.
- формирование знания о последовательности обучения двигательным действиям, умению анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата			Форма занятия	Кол -во час ов	Фор ма конт роля
		1 гр	2гр	3гр			
1	Вводное занятие (Первичный инструктаж по Т.Б.)	15.09	16.09	08.09	теория	1	Инст рукт аж
2	История развития туризма	15.09	16.09	08.09	теория	1	Опр ос
3	Виды туризма	17.09	18.09	12.09	теория	1	Опр ос
4	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	17.09	18.09	12.09	теория	1	Заче т
5	История родного города, района, края их туристские возможности (туристский маршрут)	22.09	23.09	15.09	практик а	1	Заче т

6	Отслеживание маршрута на карте	22.09	23.09	15.09	практик а	1	Заче т
7	Туристские возможности, туристический маршрут	24.09	25.09	19.09	практик а	2	Заче т
8	Туристские возможности (комбинированный туристский маршрут)	29.09	30.09	22.09	практик а	2	Заче т
9	Исследовательская работа с путеводителем района.	01.10	02.10	26.09	практик а	2	Заче т
10	Исследовательская работа по отработанным маршрутам	06.10	07.10	29.09	практик а	2	Заче т
11	Нормативные документы по туризму	08.10	09.10	03.10	теория/п рактика	2	Опр ос
12	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе (создание буклетов для музеев)	13.10	14.10	06.10	практик а	2	Опр ос
13	Красноярский заповедник. Экскурсия в заповедник	15.10	16.10	10.10	практик а	2	Опр ос
14	Экскурсия в заповедник	20.10	21.10	13.10	практик а	2	Опр ос
15	Фото и видео съемка	22.10	23.10	17.10	практик а	2	Опр ос
16	Акции «Поможем сохранить лес»	27.10	28.10	20.10	практик а	2	Опр ос
17	Акции по защите леса	29.10	30.10	24.10	практик а	2	Опр ос
18	Оформление отчета об участии в акции	05.11	06.11	27.10	практик а	1	Заче т
19	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном городе, районе, крае	10.11	11.11	31.10	теория	1	Заче т
20	Защита экологической среды района.	12.11	13.11	07.11	практик а	2	Опр ос
21	Защита экологической среды района в районе водоемов	12.11	13.11	07.11	практик а	2	Заче т
22	Общественно полезная работа в походе.	17.11	18.11	10.11	практик а	2	Заче т

23	Акция «Не навреди окружающей среде»	19.11	20.11	14.11	практик а	2	Заче т
24	Топография и картография	24.11	25.11	17.11	практик а	2	Заче т
25	Техника и тактика ориентирования на местности.	26.11	27.11	21.11	практик а	2	Опр ос
26	Определение точки своего местонахождения. Игра - тренинг «Ориентир»	01.12	02.12	24.11	теория/п рактика	2	Опр ос
27	Техника ориентирования в походах. Чтение легенд туристских маршрутов	03.12	04.12	28.11	практик а	2	Заче т
28	Прокладывание нитки маршрута по карте.	08.12	09.12	01.12	практик а	2	Заче т
29	Выбор оптимального маршрута	10.12	11.12	05.12	практик а	2	Опр ос
30	Должностное самоуправление в туризме.	15.12	16.12	08.12	теория/п рактика	2	Опр ос
31	Распределение личных обязанностей в походе	17.12	18.12	12.12	практик а	2	Опр ос
32	Распределение командных обязанностей в походе	22.12	23.12	15.12	практик а	2	Опр ос
33	Снаряжение для туристических походов	24.12	25.12	19.12	практик а	2	Опр ос
34	Учебно-тренировочный поход	29.12	30.12	22.12	практик а	2	Заче т
35	Учебно-тренировочный поход на лыжах	12.01	13.01	26.12	практик а	2	Опр ос
36	Питание в спортивных походах	14.01	15.01	29.12	практик а	1	Заче т
37	Организация страховки в туризме	14.01	15.01	29.12	практик а	1	Заче т
38	Техника страховки в туризме	19.01	20.01	12.01	практик а	2	Заче т
39	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	21.01	22.01	16.01	практик а	2	Заче т
40	Способы обеззараживания питьевой воды	26.01	27.01	19.01	практик а	1	Заче т

41	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	26.01	27.01	19.01	практик а	1	Заче т
42	Способы закаливания	28.01	29.01	23.01	практик а	2	Заче т
43	Основы анатомического строения человека.	02.02	03.02	26.01	теория	1	Опр ос
44	Медицинская аптечка.	02.02	03.02	26.01	практик а	1	Заче т
45	Оказание первой доврачебной помощи.	04.02	05.02	30.01	практик а	2	Опр ос
46	Использование подручных средств	09.02	10.02	02.02	практик а	2	Опр ос
47	Транспортировка пострадавшего (в летний период)	11.02	12.02	06.02	практик а	2	Заче т
48	Транспортировка пострадавшего (в зимний период)	16.02	17.02	09.02	практик а	2	Заче т
49	Врачебный контроль и самоконтроль	18.02	19.02	13.02	теория/п рактика	2	Заче т
50	Дневник самоконтроля	25.02	24.02	16.02	практик а	2	Опр ос
51	Снятие показателей ОФП	02.03	26.02	20.02	практик а	2	Диаг ност ика
52	Безопасность в познавательном туризме	04.03	03.03	27.02	теория	2	Опр ос
53	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях туриста.	11.03	05.03	02.03	теория	1	Опр ос
54	Правила поведения в общественных местах.	11.03	05.03	02.03	теория	1	Заче т
55	Подготовка к туристическим походам (экспедициям) КВН «Мы собираемся в поход»	16.03	10.03	06.03	практик а	2	Заче т
56	Планирование маршрута и составление графика движения	18.03	12.03	13.03	практик а	2	Заче т
57	Нештатные ситуации в экстремальных условиях	23.03	17.03	16.03	теория	2	Опр ос
58	Пешеходный поход	25.03	19.03	20.03	практик а	2	Заче т

59	Лыжный поход	30.03	24.03	23.03	практик а	2	Заче т
60	Оформление разделов отчета о походе по должностям	01.04	26.03	27.03	практик а	2	Заче т
61	Подготовка сообщений для выступления	06.04	31.03	30.03	практик а	2	Заче т
62	Фото и видеоотчеты о путешествии	08.04	02.04	03.04	практик а	2	Заче т
63	Оформление туристического сайта	13.04	07.04	06.04	практик а	2	Заче т
64	Общая физическая подготовка	15.04	09.04	10.04	практик а	2	Тест иров ание
65	Лыжная подготовка	20.04	14.04	13.04	практик а	2	Тест иров ание
66	Баскетбол	22.04	16.04	17.04	практик а	2	Тест иров ание
67	Волейбол	27.04	21.04	20.04	практик а	2	Тест иров ание
68	Легкая атлетика	29.04	23.04	24.04	практик а	2	Тест иров ание
69	Упражнения на тренажерах	04.05	28.04	27.04	практик а	2	Тест иров ание
70	Развитие специальной выносливости. Упражнения для рук	06.05	30.04	04.05	практик а	2	Тест иров ание
71	Развитие специальной выносливости. Упражнения для ног	13.05	05.05	08.05	практик а	2	Тест иров ание
72	Развитие силы. Упражнения для рук	18.05	07.05	15.05	практик а	2	Тест иров ание
73	Развитие силы. Упражнения для ног	20.05	12.05	18.05	практик а	2	Тест иров ание
74	Развитие скорости с хода	25.05	14.05	22.05	практик а	2	Тест иров ание

75	Развитие скорости с барьерами	27.05	19.05	25.05	практик а	2	Тест иров ание
76	Развитие гибкости	01.06	21.05	29.05	практик а	2	Тест иров ание
77	Развитие гибкости на тренажерах	03.06	26.05	01.06	практик а	2	Тест иров ание
78	Техника и тактика пневматической стрельбы	08.06	28.05	05.06	теория	1	Опр ос
79	Инструктаж по Т.Б. при работе с пневматической винтовкой.	08.06	28.05	05.06	практик а	1	Опр ос
80	Стрельба в упоре стоя	10.06	02.06	08.06	практик а	2	Заче т
81	Стрельба без упора	15.06	04.06	15.06	практик а	2	Заче т

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходим кабинет, оборудованный специальным снаряжением:

Верёвка основная - 50м
 Веревка вспомогательная -25м
 Палатка - 5-6 шт.
 Спальный мешок - 10 шт.
 Коврик - 15 шт.
 Рюкзак - 5 шт.
 Компас - 8 шт.
 Котелок - 3 шт.
 Пила - 1шт.
 Топор - 2 шт.
 Скакалка - 10 шт.
 Карта красноярского края - 1 шт.
 Учебные видеофильмы о туризме
 Медицинская аптечка - 1 шт.
 Карты топографические, спортивные
 Набор топографических знаков
 Мяч волейбольный - 2 шт.
 Мяч футбольный - 2 шт.
 Насос для мяча — 1 шт.

Мячи разного диаметра - 10 шт.

Силовые - 10 шт.

Пневматическая винтовка - 2шт.

Кадровое обеспечение

Сафронова Татьяна Владимировна - педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль и мониторинг

Выполнение контрольных нормативов

Диагностика на начало обучения

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>			
1. Бег 30 м (сек).	5	5,8	5,6	5,4
	4	6,0	5,8	5,6
	3	6,2	6,0	5,8
	2	6,4	6,2	6,0
	1	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м(сек).	5	8,4	8,2	8,0
	4	8,6	8,4	8,2
	3	8,7	8,5	8,3
	2	9,0	9,1	8,9
	1	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин.(м).	5	1251	1301	1351
	4	1126-1250	1176-1300	1226-1350
	3	1001-1125	1051-1175	1101-1225
	2	875-1000	926-1050	976-1100
	1	875	925	975

4. Прыжок в длину с места, (см).	5	167	176	186
	4	162	171	180
	3	158	166	175
	2	155	161	170
	1	140	156	165
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
	4	9	9	10
	3	8	8	9
6. Отжимание (кол-во раз).	5	18	19	20
	4	8-13	10-14	11-15
	3	4	5	6
	2	3	4	5
	1	2	2	4
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	14	15	16
	4	7-10	8-10	9-11
	3	3	4	5
	2	2	3	4
	1	1	2	3

Контрольные нормативы на конец обучения (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка			
1	Бег 30м (с)	высокий средний низкий	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9	5,4 5,5-5,6 5,7-5,8	5,1 5,2- 5,3 5,4- 5,5
2	Прыжок в длину с места (см)	высокий средний низкий	170 169-159 158-148	180 179-169 168-158	200 199- 185 184- 170
3	Челночный бег 3х10м (с)	высокий средний низкий	8,7 8,8-9,4 9,5-9,9	8,6 8,7-9,3 9,4-9,8	8,5 8,6- 9,2 9,3- 9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	высокий средний низкий	11 (1кг) 10 9	11 (2кг) 10 9	12 (2кг) 11 10

Контрольные нормативы на конец обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения	уровень			
1	Бег 30м (с)	высокий средний низкий	5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,4 5,5-5,6 5,7-5,8
2	Прыжок в длину с места (см)	высокий средний низкий	155 154-144 143-135	165 164-154 153-145	175 174-164 163-153
3	Челночный бег 3x10м (с)	высокий средний низкий	8,8 8,9-9,4 9,5-10,9	8,7 8,8-9,3 9,4-9,8	8,6 8,7-9,2 9,3-9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	высокий средний низкий	10 (1кг) 9 8	10 (2кг) 9 8	11 (2кг) 10 9

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., 1973. Книга о методике организации туристских походов со школьниками.

2. Берман А.Е. Юный турист. М., 1977. Книга о том, как организовать и провести пешие, водные, и лыжные путешествия с детьми. Будет полезна при подготовке уроков, особенно в младших классах.

3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 1998. Изложена программа и план обучения школьников туризму, даны разработки уроков по каждой теме. Адресуется учителям общеобразовательных школ, преподавателям профессионально-технических и средних специальных заведений, а также студентам педагогических специальностей.

4. Куприн А.М. С картой и компасом. М., 1981. Популярное пособие по топографической подготовке и ориентированию на местности.

5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., 1988. Книга – энциклопедия лыжного туризма. Содержит все, что касается организации и проведения лыжных спортивных походов, включая детальный анализ снаряжения туриста-лыжника.

6. Туристские спортивные маршруты. Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов на 1989 – 1992 годы. М., 1989.

Книга представляет собой ценное методическое пособие. Является фундаментальной основой спортивного туризма.

7.Правила соревнований по туристской технике. М., “Турист”, 1990. Книга вышла небольшим тиражом. До ее выхода правила соревнований издавались отдельно по технике каждого вида туризма. Содержание и положения этих правил полностью включены в Правила соревнований по туристско-прикладному многоборью.

Список литературы, рекомендованный для родителей и учащимся:

1. Бубнов И.А. и др. Военная топография. М., 1969. Учебник по топографии.

2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 1980. Книга является ценным пособием, освещающим вопросы жизнедеятельности человека в экстремальных условиях природной среды.

3. Ганопольский В.И. Времена года, или Приглашение к путешествию. Мн., 1981. Небольшая книга о туризме для начинающих. Рекомендации по организации и проведению ближних и дальних походов во все времена года.

4. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М., 1988.