

Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
Протокол №1 от 29 августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
С.Н. Сомов
Приказ № 14-0-1 от 29 августа 2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
школа безопасности
«ШКОЛА ТУРИЗМА»

возраст обучающихся: 10-17 лет
срок реализации: 4 года

город Екатеринбург, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность и является комплексной образовательно-оздоровительной программой, основанной на занятиях одного из самых содержательных видов спорта – туризмом.

Занятия туризмом позволяют взаимосвязь умственное, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, формируют потребность к знаниям, способствуют приобретению навыков самостоятельной исследовательской работы, формированию мировоззрения, социальной адаптации, духовному и физическому развитию личности подростка.

Но главное значение туризма в том, что он позволяет людям сменить ненадолго вид деятельности и окружающую обстановку, чем, безусловно, способствует отдыху и оздоровлению населения. Именно по этой причине туризм так популярен в самых широких слоях населения. Но степень его организованности везде разная! А это в свою очередь зависит от различных факторов, главные из которых: наличие профессиональных, опытных кадров и их доступность для остальных людей; наличие доступных центров организованного туризма. Увеличивая степень организованного туризма, мы можем добиться уменьшения доли «дикого», спонтанного туризма. «Дикий» туризм явление очень массовое и в то же время может быть часто неграмотным в отношении техники безопасности и поведения в природной среде, что в свою очередь может наносить урон не только самим отдыхающим (травмы), но и природе (лесные пожары, свалки, неконтролируемые рубки, сильная деградация рекреационных ландшафтов и т.д.).

Цель программы – создание условий для развития физически и интеллектуально развитой личности ребенка, способной к самообучению, самовоспитанию и саморазвитию, социально адаптированной к современным условиям среды в процессе освоения спортивных видов туризма.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Приобретение необходимых знаний в области туризма, навыков в организации быта в природных условиях, основных умений в спортивно-туристических дисциплинах.
3. Развитие двигательных способностей, необходимых для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях.
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья.
5. Подготовка разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов, социально-адаптированных членов общества.

6. Подготовка общественного актива организаторов туристско-массовой работы.

7. Воспитание человека, имеющего устойчивые нравственные и культурные ориентиры;

8. Обучение основам исследовательской работы;

Организация образовательного процесса.

Программа «Школа туризма» рассчитана на 4 года. Возраст обучающихся от 10 до 17 лет.

По программе занимаются 4 группы, все начального (первого года) обучения в возрасте 11-12 лет с нагрузкой 4,5 часа в неделю;

Особенностью образовательного процесса являются походы более одного дня, которые выходят за рамки прописанных в учебно-тематическом плане часов.

Итогом изучения каждой темы являются некатегорийные походы, соревнования по туристскому многоборью, где на практике учащиеся проявляют знания, умения, навыки, полученные на занятиях.

Формы обучения.

Структуру учебного процесса составляют занятия трех видов, дополняющих друг друга и формирующих необходимые знания, умения, навыки:

- теоретические и практические занятия в помещении; теория – устное изложение материала (рассказ, объяснение), беседы, показы (демонстрация, экскурсия, наблюдения) и самоподготовка; практика – организация конкурсов, викторин, подготовка к походам, соревнованиям, ремонт снаряжения, фотоконкурс, изготовление газеты (отчета по походам), занятия спортом;
- комбинированные занятия на местности: походы выходного дня, многодневные степенные и категорийные походы, сдача разрядных требований по туризму, экскурсии, туристические слеты и соревнования;
- общественная практика – стажировка будущих инструкторов по туризму.

Ожидаемый результат.

По итогам первого года обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

- историю развития туризма;
- правила поведения туриста на природе;
- географию Свердловской области;
- правила безопасности в туристском походе и на транспорте;
- правила пожарной безопасности в лесу;
- правила личной гигиены в походе;
- права и обязанности участников похода.

Владеть:

- техникой движения на пересеченной местности;
- техникой движения на лыжах;

- техникой выполнения гребков на туристских судах;
- техникой самоспасения на воде.

Уметь:

- работать с компасом и картой;
- подготовить для сплава туристское судно;
- оказать первую медицинскую помощь;
- пользоваться групповым снаряжением;

По итогам второго года обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

- историю Свердловской области и родного города;
- туристские возможности Урала;
- условные знаки и изображения рельефа на карте;
- правила поведения в лесу зимой;
- основы закаливания организма;
- правила безопасности при передвижении на лыжах;
- правила организации и проведения соревнований.

Владеть:

- техникой движения по травянистым склонам и осыпям;
- детальным чтением карты;
- техникой движения на лыжах по глубокому снегу;
- техникой поворотов на лыжах;
- техникой выполнения опорных гребков и завес на туристских судах сплава;
- способами самоконтроля за здоровьем.

Уметь:

- пользоваться альпинистскими системами и спусковыми устройствами;
- ходить по азимуту;
- устанавливать зимний лагерь;
- преодолевать простые водные препятствия;
- различать ядовитые растения, ягоды и грибы;
- пользоваться примусом и походной печкой;
- вязать основные узлы;
- выполнять обязанности походного медика.

По итогам третьего года обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

- природные признаки ориентирования без компаса;
- сигналы бедствия, правила поведения при потере ориентации в зимнем походе;
- специфику туристской подготовки в области физической культуры и спорта;
- технику безопасности при движении на лыжах через водоемы в горной местности;
- правила хранения и ремонта плав.средств;
- лекарственные растения Урала;
- походную документацию;

- требования к туристскому снаряжению;
- основные причины возникновения опасных ситуаций в походе;
- правила безопасности в водных походах.

Владеть:

- техникой самозадержания и самостраховки на фирновом склоне;
- техникой гребли на байдарках.

Уметь:

- двигаться в связке по фирновым склонам;
- составить кроки маршрута на местности;
- безаварийно падать на снежном склоне;
- ориентироваться на сплавных реках;
- оказывать первую помощь в зимних условиях;
- составлять меню для похода;
- выполнять обязанности завхоза;
- комплектовать личное и групповое снаряжение.

По итогам четвертого года обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности на ледовом склоне и скалах;
- правила зимнего ориентирования;
- историю фотоискусства.

Владеть:

- техникой самозадержания и самостраховки на ледовом склоне и скалах;
- техникой движения по навесным переправам;
- тактикой движения по азимуту;
- тактикой разведки в водном походе.

Уметь:

- выбрать рациональный путь при движении по реке на сплаве;
- готовить пищу на костре;
- производить оформительские работы.

Методика выявления результатов может быть ориентирована как на достижение воспитанниками формальных спортивных результатов, связанных с выполнением нормативов ТСС, и оценку их работы судейской коллегией (что указано в таблице), так и на выявление результатов с помощью педагогического наблюдения, анкетирования участников коллектива, проведение социометрических исследований. Своего рода независимой оценкой результатов деятельности членов коллектива, а таким образом и усвоения ими программы, является заключение членов МКК (квалификационная комиссия) о зачете похода, мнение жюри конкурсов.

Программа составлена на базе учебной программы «Школа туризма» клуба юных туристов «Вершина» при ЦДТ г. Лесного Свердловской области.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	1	1		
2.	История развития туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия.	1	1		
3.	География Свердловской области.	2	1	1	
4.	Пешеходный и горный туризм.	1	1		
5.	Подготовка и проведение пешего похода выходного дня.	2		1	1
6.	Топографическая подготовка. Ориентирование.	5	1	1	3
7.	Лыжный туризм.	1	1		
8.	Подготовка и проведение лыжного похода выходного дня.	2	1	1	
9.	Общая физическая подготовка. Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	41	1	20	20
10.	Водный туризм.	3	3		
11.	Проведение и подготовка водного похода выходного дня.	10	1	1	8
12.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.	3	2	1	
13.	Туристический быт и охрана природы как обязательное условие отдыха	11	2	1	8
14.	Подготовка к пешему многодневному походу.	13	4	9	
15.	Туристический поход.				
16.	Подведение итогов путешествия.	8		8	
17.	Турслеты, соревнования, конкурсы.	44	3	12	29
18.	История России, культура.	5		5	
	Итого:	153	23	61	69

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Организационное занятие.

Знакомство с планом работы на год. Цели и задачи клуба туристов, их права и обязанности. Обязанности руководителя и участников похода. Дисциплина в походе. Инструктаж по технике безопасности – передвижение группы по дорогам, поведение на транспорте. Просмотр походных фотоматериалов их архивов тур.клуба.

Тема 2. История развития туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия.

Понятия о туризме. История развития туризма, век российского туризма. 1895 – 1995 годы – летопись истории. Чем полезны и интересны походы и путешествия. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Требования к сдаче нормативов по туризму, классификация походов.

Тема 3. География Свердловской области.

Географическое положение. Природные условия и ресурсы. Растительность и животный мир. Понятие о заповеднике и заказнике, их значение в охране природы.

Практическое занятие: экскурсия в краеведческий музей.

Тема 4. Пешеходный и горный туризм.

Туристские возможности Урала по пешеходным и горным видам туризма. Безопасность в путешествиях и ее обеспечение. Инструктаж по правилам безопасности в походе. Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Требования к зимнему снаряжению. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор, Уход за снаряжением, ремонт. Техника движения по пресеченной местности: подъемы, спуск, траверсы склонов, тропы.

Тема 5. Подготовка к проведению пешего похода выходного дня.

Практическая работа: поход

- определение цели и задачи похода;
- выбор района, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра;
- отработка техники движения на пресеченной местности, обеспечение безопасности;
- охрана природы.

Тема 6. Топографическая подготовка

Ориентирование на местности. Значение навыков ориентирования для туриста. Карта и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Условные знаки.

Практическая работа:

- ориентирование карты на местности;
- ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров;
- выпрямление пути (срезка), переход с одной дороги на другую;
- ориентирование на коротких отрезках с хорошей видимостью;
- определение расстояний на глаз;
- определение точки стояния;
- игры по ориентированию на местности.

Тема 7. Лыжный туризм

Туристические возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Снаряжение туриста-лыжника. Уход за лыжами. Транспортировка лыж. Особенности техники движения туриста-лыжника. Виды ходов, подъемы, спуски, техника торможения. Организация движения.

Тема 8. Подготовка к проведению лыжного похода выходного дня.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода;
- выбор района, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- укладка рюкзака, разведение костра;
- отработка техники движения лыжника, обеспечение безопасности;
- охрана природы.

Тема 9. Общая физическая подготовка юных туристов. Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.

В основе, дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные и прикладные гимнастические упражнения, лыжный спорт, спортивные игры, преодоление естественных препятствий в природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными факторами: солнце, воздух, вода.

Теория: правила проведения спортивных игр и обсуждение правил физической подготовки по видам туризма.

Тема 10. Водный туризм.

Туристические возможности Урала по водному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в водном походе. Основы речной лодки. Терминология, категоричность рек. Разновидность типов туристских судов. Подготовка судна к путешествию. Загрузка судов. Посадка и выход из лодки. Снаряжение туриста-водника: каска, спасательный жилет, комбинезон, одежда, обувь. Техника гребли: прямые гребки, обратные, управления. Управление судном: движение против течения, кормой, швартовка. Техника безопасности. Аварии и ликвидация их последствий. Самоспасение и виды страховки.

Практическая работа: отработка техники гребли, управления судном, приёмов самоспасения.

Тема 11. Подготовка и проведение водного похода выходного дня.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода;
- выбор водоема, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- транспортировка группового снаряжения;
- отработка техники гребли; обеспечение безопасности;
- охрана природы.

Тема 12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.

Гигиена туристов в походе. Нормы нагрузки туриста. Требования к одежде, обуви, снаряжению по временам года. Купание и закаливание в походе, уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика травматизма. Дисциплина – основное условие безаварийности походов. Режим дня. Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении. Обработка ран.

Практическая работа: оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.

Тема 13. Туристский быт и охрана природы – обязательное условие отдыха на природе.

Туристский бивак. Правильный выбор места туристского бивака с учетом особенностей природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, ямы для мусора. Соблюдение правил пожарной безопасности. Типы костров устройство кострища. Заготовка дров, поведение туристов у костра. Раздача пищи, сушка одежды и обуви. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Правила укладки. Меры безопасности при перевозке колющих и режущих предметов. Устройство палатки. Правила ее установки и свертывания. Уход за палатками. Питание в походе. Ягоды и грибы, правила их сбора.

Практическая работа: поход

- составление меню одно-; двух-; трехдневного похода (условная игра);
- пользование ножом, пилой, лопатой, ремонтным набором;
- установка и снятие палатки;
- разжигание костра, приготовление пищи на костре;
- вязка узлов;
- составление экологического кодекса юного туриста;
- организация игр в пути и на привале.

Тема 14. Специальная подготовка к пешему многодневному туристскому путешествию.

Обязанности в группе. Дисциплина в походе. Снаряжение для летнего пешего похода: личное и групповое. Питание в походе. Организация питания, набор продуктов, режим питания. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Привалы и ночлеги. Периодичность и продолжительность привалов. Дневка. Правила выбора места для бивака и его устройства. Правила санитарии и гигиены в походе. Первая медицинская помощь.

Практическая работа:

- определение цели и задач похода;
- выбор районов путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и сюжетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей;
- комплектование личного и группового снаряжения, вязка узлов;
- составление походного меню, определение расхода продуктов.

Тема 15. Туристский поход.

Практическая работа: поход первой степени сложности. Выполнение цели и задач похода – закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки.

Тема 16. Подведение итогов путешествия.

Оформление документов о выполнении требований к сложности похода. Отчетная документация.

Практическое занятие. Изготовление фотогазеты.

Тема 17. Туристические слеты, соревнования, конкурсы, походы.

Положение о соревнованиях и конкурсной программе. Виды соревнований: поход; техника по видам туризма, соревнования по ориентированию. Конкурсная программа: туристическая песня, туристическая газета, конкурс краеведов, туристический быт. Судейская коллегия. Подведение итогов, награждения. Охрана природы на территории слета. Оборудование места соревнований и обеспечение безопасности при их проведении.

Практическая работа:

- подготовка спортивной и конкурсной программ соревнований;
- участие в слетах, соревнованиях, конкурсах;

- организация и проведение соревнований и конкурсов;
- организация и проведение походов выходного дня, двухдневных и многодневных походов.

Тема 18. История России, культура и искусство.

Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами и т. д. Индивидуальные творческие задания по историко-краеведческим темам, по темам организации туризма в школе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
второй год обучения

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	2	1	1	
2.	Краеведение. Туристские возможности Урала.	1	1		
3.	Пешеходный и горный туризм.	2	1	1	
4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	12	1	1	10
5.	Подготовка и проведение двухдневного горного похода.	1		1	
6.	Лыжный туризм.	1	1		
7.	Подготовка и проведение двухдневного лыжного похода.	1		1	
8.	Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.	110		20	90
9.	Водный туризм.	3	1	1	1
10.	Подготовка и проведение двухдневного водного похода.	1		1	
11.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.	2	1	1	
12.	Туристский быт и охрана природы.	10	1	1	8
13.	Специальная подготовка к горному многодневному туристическому походу.	2	1	1	
14.	Туристический поход.	0			
15.	Подведение итогов похода.	1		1	
16.	Туристические слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.	3	1	1	1

17.	История России, культура, искусство.	1		1	
	Итого:	153	10	33	110

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Введение

План работы на год. Определение состава совета клуба. Распределение обязанностей. Разработка эмблемы клуба. Итоги летнего похода. Требования нормативов по туризму на значок «Юный турист», судейской категории, «Юный судья по спорту». Инструктаж по технике безопасности в туристическом походе, передвижение по дорогам, поведение в транспорте.

Практика: Подготовка и проведение праздника «Посвящение в туристы».

Тема 2. Краеведение. Туристские возможности Урала.

Историческое прошлое г. Екатеринбурга и области. Направление краеведческой деятельности сегодня.

Практика: Экскурсии по городу и городам области с посещением музеев, выставок, памятных мест. Туристские возможности Урала по видам туризма. Памятники природы Урала.

Тема 3. Пешеходный и горный туризм.

Снаряжение для горного туризма: веревка основная и вспомогательная, репшнур, спусковые устройства, грудная обвязка, каска, альпеншток, рукавицы. Техника движения по травянистым склонам, осыпям. Основные приемы скалолазания. Порядок движения группы, обеспечение безопасности движения.

Практика: обзор туристских объектов района г. Екатеринбурга.

Тема 4. Топографическая подготовка туристов. Ориентирование на местности.

Значение навыков ориентирования для туриста. Условные знаки. Изображение рельефа на карте. Определение понятия азимута. Азимут прямой и обратный. Принципы прокладки азимута. Детальное чтение рельефа.

Практическая работа. Игры на решение топографических задач.

Тема 5. Подготовка и проведение двухдневного горного похода.

Практическая работа: поход.

- определение цели и задач похода;
- выбор района, разработка маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- составление меню, упаковка продуктов
- распределение обязанностей в группе
- отработка техники вязания основных узлов;
- отработка техники движения по травянистым склонам, осыпям;
- отработка техники скалолазания, безопасность на склоне;
- устройство бивака, снятие лагеря, охрана природы.

Тема 6. Лыжный туризм.

Особенности зимнего похода. Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнее время. Определение сухостоя зимой. Сбор топлива. Правила поведения в лесу зимой. Личное и групповое снаряжение лыжника. Организация ночлега, установка палатки на снегу, печка. Ремонт инвентаря зимой в пути. Организация питания в зимних условиях. Набор продуктов. Особенности техники туриста-лыжника. Техника передвижения по глубокому снегу. Организация передвижения.

Тема 7. Подготовка к проведению двухдневного лыжного похода.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода;
- выбор района, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- составление меню, упаковка продуктов;
- распределение обязанностей в группе;
- изготовление бахил, чехлов на лыжи;
- отработка техники движения на лыжах с рюкзаком;
- устройство бивака, постройка ветрозащитной стенки;
- снятие лагеря, охрана природы;
- обеспечение безопасности похода.

Тема 8. Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.

В основе дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные и прикладные гимнастические упражнения, лыжный спорт, спортивные игры, преодоление естественных препятствий в природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными факторами.

Тема 9. Водный туризм.

Особенности организации водного путешествия. Правила поведения на воде. Виды страховки. Самоспасение. Препятствия на реке – естественные и искусственные. Техника преодоления препятствий. Аварии и их ликвидация.

Практика: техника гребли – прямые гребки, обратные, управляющие, опорные гребки, гребок-завеса, носовые гребки. Движение против течения. Швартовка.

Тема 10. Подготовка и проведение двухдневного водного похода.

Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода,
- выбор реки, разработка маршрута,
- разработка маршрутного листа,

- составление сметы расходов,
- составление списков личного и группового снаряжения,
- составление меню, упаковка продуктов,
- распределение обязанностей в группе,
- отработка техники гребли, спасательных работ,
- устройство бивака, снятие лагеря, охрана природы.

Тема 11. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.

Личная гигиена туриста. Закаливание организма. Режим дня. Профилактика клещевого энцефалита. Питьевой режим в походе. Правила обеззараживания воды. Комплектование походной аптечки. Обязанности походного медика. Массаж, Самомассаж. Самоконтроль здоровья. Зеленая аптека. Лекарственные растения Урала. Правила их сбора, хранения, использования. Ядовитые ягоды, грибы, растения.

Практика: комплектование походной аптечки.

Тема 12. Туристский быт и охрана природы.

Соблюдение правил пожарной безопасности. Работа у костра. Приготовление пищи на костре. Примус. Техника работы с примусами. Правила безопасности при переноске в рюкзаке примусного хозяйства, емкостей с бензином. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов. Правила поведения в грозу.

Практическая работа: поход

- составление меню многодневного похода;
- пользование ножом, топором, пилой, ремонтным набором;
- разжигание костра, приготовление пищи на костре;
- отработка техники работы с примусом;
- вязка основных узлов;
- отработка приемов оказания первой медицинской помощи;
- определение лекарственных растений, ядовитых ягод и грибов;
- охрана природы.

Тема 13. Специальная подготовка к горному многодневному туристскому походу.

Инструкция по организации и проведению туристского похода. Приложение №1 к приказу Министерства образования РФ от 13. 07. 92 № 293. Обязанности в группе. Дисциплина в походе. Снаряжение для горного похода: личное и групповое. Питание в походе. Организация питания, набор продуктов, режим питания. Питание при переходе по железной дороге к району похода. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Привалы и ночлеги. Периодичность и продолжительность привалов. Дневка. Правила выбора места для бивака и его устройство. Правила санитарии и гигиены в походе. Первая медицинская помощь.

Практическая работа:

- определение цели и задач похода,
- выбор района путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей;
- составление графика прохождения маршрута;
- запасные и аварийные варианты маршрута. Высотный график маршрута;
- комплектование личного и группового снаряжения, вязка узлов;
- составление походного меню, определение расхода продуктов;
- распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Тема 14. Туристский поход.

Практическая работа:

Поход второй степени сложности. Выполнение цели и задач похода – закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки.

Тема 15. Подведение итогов похода.

Практическая работа. Оформление документов о выполнении требования положения о значке «Юный турист» и награждение учащихся значком «Юный турист». Оформление документов о выполнении разрядных требований на второй юношеский разряд и присвоении учащимся второго юношеского разряда по туризму. Изготовление походных фотографий, фотогазеты.

Тема 16. Туристские слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.

Положение о соревнованиях и конкурсной программе. Судейская коллегия. Работа судьи на этапе, старшего на этапе. Подведение итогов. Награждение победителей. Охрана природы и территории слета. Семинар «Правила организации и проведения соревнований».

Практическая работа: зачет по знанию правил соревнований, подготовка команды к участию в соревновании, судейство туристских соревнований в качестве судьи на этапе, старшего на этапе; организация и проведение соревнований, конкурсов, участие в фестивалях. Оформление документов о выполнении требований. Инструкции о порядке присвоения судейской категории по туризму на звание «Юный судья по спорту» и присвоение учащимся звания «Юный судья по спорту».

Тема 17. История России. Культура. Искусство.

Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
третий год обучения

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	3	1	1	1
2.	Пешеходный и горный туризм.	2	1		1
3.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.	40	1	1	38
4.	Лыжный туризм.	2	1		1
5.	Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.	60	1	1	58
6.	Водный туризм.	6	1	1	4
7.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе «Зеленая аптека».	1	1		
8.	Туристический быт и охрана природы.	10	1	1	8
9.	Спасательные работы.	10			10
10.	Специальная подготовка к водному многодневному туристскому походу.	2	1	1	
11.	Туристский поход.	0			
12.	Подведение итогов похода.	2	1	1	
13.	Туристические слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.	12	1	1	10
14.	История России, культура, искусство.	2		1	1
15.	Индивидуально творческие задания по историко-краеведческим темам.	1		1	
	Итого:	153	11	10	132

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Введение

План работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Итоги летних многодневных походов. Требования нормативов по туризму на третий спортивный разряд на звание «Младший инструктор по туризму» и судейской категории «юный судья по спорту». Классификация категоричности походов. Инструктаж по технике безопасности

Практическая работа: поход.

Тема 2. Пешеходный и горный туризм.

Особенности выбора пешеходных и горных маршрутов. Техника движения по снежным и фирновым склонам. ТБ. Страховка. Виды страховки. Самозадержание. Связка. Движение в связке. Порядок движения группы. Ледоруб, техника использования ледоруба. Учет возможных сходов снежных лавин при выборе бивака. Установка палаток на снежном и фирновом склоне.

Практическая работа: поход.

Тема 3. Ориентирование на местности, спортивное ориентирование.

Движение по азимуту. Разработка маршрута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы. Ориентирование без карты по небесным светилам, по местным признакам, определение сторон горизонта без компаса. Магнитные свойства земли. Истинный и магнитный полюса Земли. Магнитное склонение и магнитная аномалия. Изучение местности по карте. Кроки местности. Карты для спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования – заданное направление, по выбору маркированная трасса. Контрольный пункт и система отметки.

Практическая работа: игры и соревнования по спортивному ориентированию на местности.

Тема 4. Лыжный туризм

Обеспечение безопасности движения через водоемы, по руслам рек, в горной местности. Тактика в лыжном туризме. Потеря ориентировки. Правила поведения. Сигналы бедствия.

Практическая работа: Поход.

Тема 5. ОФП. Закаливание. Морально-волевое воспитание.

В основе, дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание. Спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, преодоление препятствий в различном природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными факторами.

Тема 6. Водный туризм

Техника гребли на двухместной байдарке, каноэ, катамаране (2,4) практическая работа занятия на воде. Профилактика и ремонт туристских судов. Ремонтный набор, такелажные работы. Ориентирование на реке. Страховка с берега и с воды. Такелажные работы.

Ориентирование на реке. Страховка с берега и с воды.

Практическая работа: поход.

Тема 7. Правила санитарии и гигиены. Первая мед. помощь в походе «Зеленая аптека».

Приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, отравлении, простуде, отморожении, вывихе, переломе, открытом и закрытом, солнечном и тепловом ударе. Предупреждение обморожений. Особенности оказания первой медицинской помощи в зимних условиях. Специфика акклиматизации. Лекарственные растения Урала. Практика сбора, хранения, использования. Ядовитые ягоды, грибы, растения.

Тема 8. Туристский быт и охрана природы

Организация питания в походе. Требования к продуктам зимой и летом. Нормы на одного человека. Упаковка, хранение, учет, транспортировка продуктов. Составление меню, водно-солевой режим, очистка и обеззараживание воды. Дары природы и пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей – плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части), правила их использования. Правила определения ядовитых ягод, грибов и растений. Обязанности завхоза по питанию, обязанности коменданта лагеря. Что такое экология. О разумном вмешательстве человека в природное единство. Возникшие экологические проблемы окрестностей Екатеринбурга, Н. Тагила, Лесного. Знакомство с картой экологической ситуации промышленных районов Свердловской области.

Практическая работа:

- поход;
- профилактика клещевого энцефалита;
- обработка приемов оказания первой медицинской помощи;
- отработка приемов массажа и самомассажа;
- определение ядовитых грибов, лекарственных растений;
- викторина «Знаешь ли ты свой край».

Тема 9. Спасательные работы

Практическая работа на полигонах первой категории сложности

- отработка техники спасения пострадавшего или лодки с берега с помощью выброски, живца и с воды страхующим судном, принудительной страховкой;
- отработка техники самоспасения на воде;
- отработка техники эскимосского переворота туристского судна;

- отработка техники вязания и применения основных узлов;
- отработка техники транспортировки пострадавшего в различном природном окружении и времени года, при различном характере травм.

Тема 10. Специальная подготовка к водному многодневному туристскому походу.

Походная документация. Заявочная и маршрутная книжки. Порядок прохождения заявки на участие в многодневном тур. походе в МКК. Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практическая работа: см. тему №13 (второго года обучения)

Тема 11. Туристический поход.

Практическая работа:

- поход третьей степени сложности
- поход первой категории сложности

Закрепление туристских навыков, умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки, временной ленты участков реки. Составление технического описания маршрута.

Тема 12. Подведение итогов похода.

Оформление документов на выполнение первого юношеского разряда и его присвоение. Отчет о походе 1 к\с. Назначение отчета о походе. Оформление и сдача отчета. Получение справок. Характеристика на участников похода.

Практическая работа:

- проведение разбора похода в группе;
- написание отчета о совершенном походе первой категории сложности, оформление справок участников похода;
- изготовление походных фотографий и фотогазеты.
- Оформление документов о выполнении и присвоение третьего взрослого разряда по туризму.

Тема 13. Турслеты, соревнования, конкурсы, фестивали.

Положение о соревнованиях, фестивалях. Руководство соревнованиями. Участники соревнований. Программа (основные пункты положения) Работа главного судьи и секретаря соревнований по: 1. технике пешего туризма 2. горного туризма 3. спортивному ориентированию.

Практическая работа:

- зачет по знанию правил соревнований по виду туризма;
- судейство соревнований в качестве главного судьи и секретаря соревнований;
- подготовка команды к участию в соревнованиях;
- организация и проведение соревнований, конкурсов;
- -организация и проведение походов выходного дня, двухдневного и многодневного походов.

– Выполнение, оформление и присвоение звания: «Юный судья по спорту».

Тема 14. История России, культура, искусство

Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами

Тема 15. Индивидуально-творческие задания по историко-краеведческим темам.

Практическая работа: «Партизанская война на Урале» (Гражданская война), «Перевал Дятлова».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
четвертый год обучения

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	3	1	1	1
2.	Пешеходный и горный туризм.	2	1		1
3.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.	52	1	1	50
4.	Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.	26	1	5	20
5.	Водный туризм.	2	1		1
6.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе «Зеленая аптека».	2	1		1
7.	Туристский быт и охрана природы.	2	1		1
8.	Спасательные работы.	30			30
9.	Специальная подготовка к лыжному многодневному туристскому походу.	2	1	1	
10.	Туристский поход.	0			
11.	Подведение итогов похода.	1		1	
12.	Работа младшего инструктора.	3	1	1	1
13.	Туристические слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.	18	1	1	16
14.	История России, культура, искусство.	9		1	8
15.	Индивидуально творческие задания по темам организации туризма в школе.	1		1	
	Итого:	153	10	13	130

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Введение.

Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Итоги летних многодневных походов. Требования нормативов по туризму на второй спортивный разряд, на звание «Младший инструктор по туризму» и судейской категории «Юный судья по спорту». Классификация категорийности походов. Инструктаж по ТБ.

Практическая работа: поход.

Тема 2. Пешеходный и горный туризм.

Техника движения по ледовым склонам и скалам. Техника вырубки ступеней на подъеме, при траверсе склона. Страховка, виды страховки. Виды переправ. Техника движения по переправам.

Практическая работа: поход.

Тема 3. Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.

Виды спортивного ориентирования: движение по легенде, движение по азимуту. Техника ориентирования – выбор рационального пути. Зимнее ориентирование. Планшет-стол для зимнего ориентирования.

Практическая работа: игры и соревнования по спортивному ориентированию на местности.

Тема 4. Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.

В основе, дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи, плавание; спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, преодоление естественных препятствий в различном природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными оздоравливающими факторами природы: солнце, воздух, вода.

Тема 5. Водный туризм.

Тактика в водном туризме. Выбор линии движения. Разведка. Скоростной спуск.

Практическая работа: «Занятия на воде»

Тема 6. Правила санитарии и гигиены. Первая помощь в походе «Зеленая аптека».

Виды травм. Приемы оказания первой медицинской помощи. Состав личной и групповой аптечек. Значение витаминов. Сбор. Правильное хранение и использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждение отравлений.

Практическая работа: подготовка и проведение медицинской эстафеты.

Тема 7. Туристский быт и охрана природы.

Погода и ее предсказание. Понятие о метеорологических элементах: давление воздуха, температуры воздуха, скорость и направление ветра, облачность, осадки, видимость, атмосферные явления. Правила организации привалов и ночлегов. Специфика установки палаток на снегу.

Практическая работа: прогноз погоды по местным признакам

Тема 8. Спасательные работы.

Практическая работа: отработка техники спасательных работ по видам туризма на полигонах второй категории сложности

Тема 9. Специальная подготовка к лыжному многодневному туристскому походу.

Походная документация «Заявочная и маршрутные книжки» Питание в зимнем походе. Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практическая работа:

- определение цели и задач похода;
- выбор района путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей;
- составление графика прохождения маршрута, составление временной ленты маршрута;
- комплектование личного и группового снаряжения;
- составление походного меню, определение расхода продуктов, возможность пополнения продуктов на маршруте,
- распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Тема 10. Туристский поход.

Практическая работа: поход второй категории сложности. Выполнение цели и задач похода.

Тема 11. Подведение итогов похода.

Практическая работа: написание отчета о совершенном походе второй категории сложности. Оформление справок участников похода. Изготовление походных фотографий и фотогазеты. Оформление документов о выполнении разрядных требований на второй спортивный разряд и присвоение участникам похода второго спортивного разряда по туризму.

Тема 12. Работа младшего инструктора.

Младший инструктор и его роль в туристской группе. Личные качества младшего инструктора. Права и обязанности младшего инструктора. Работа младшего инструктора по виду туризма. Основные формы занятий, проводимых младшим инструктором: беседа, практические работы в классе и

на местности, экскурсии. Основные приемы обучения: объяснение, демонстрация, обработка и закрепление, разбор. Подготовка к занятиям: составление плана-конспекта, расчет времени, разработка и изготовление индивидуальных карточек-заданий, обеспечение безопасности занятий. Обзор методической и туристско-краеведческой литературы.

Практическая работа: пробные занятия с группой учащихся в помещении и на местности.

Тема 13. Туристические слеты. Соревнования, конкурсы, фестивали.

Работа организационного комитета соревнований. План организационных мероприятий по подготовке к проведению соревнований. Работа начальника дистанции, коменданта и контролера. Семинар. Правила организации и проведения соревнований по технике водного туризма». Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике лыжного туризма».

Практическая работа:

- зачет по знанию правил соревнований по виду туризма;
- судейство соревнований, работа в качестве коменданта, начальника дистанции и контролера соревнований;
- подготовка команды к участию в соревновании;
- организация и проведение соревнований, конкурсов;
- организация и проведение походов выходного дня, двухдневных и многодневных походов.

Тема 14. История России, культура, искусство.

Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов.

Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами и т. д.

Тема 15. Индивидуальные творческие задания по темам организации туризма в школе.

«Походы школьников в лес»

«Юный инструктор»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

В ходе реализации программы используются следующие методы:

Словесный:

- объяснение нового материала;
- рассказ обзорный для раскрытия новой темы;
- беседы с учащимися в процессе изучения темы.

Наглядный: применение наглядных пособий, географических карт, предметов и технических средств;

Практический: работа с географическими картами, макетами, иллюстрациями;

Игровой: создание специальных ситуаций, моделирующих реальную ситуацию, из которой ребятам предлагается найти выход;

Исследовательский: выполнение детьми определенных исследовательских заданий во время занятия.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Карта экологической ситуации промышленных районов Свердловской области.
- Маршрутный лист, заявочная книжка, справка участника похода, отчеты о походах.
- Фондовые материалы на электронных носителях (отчеты, фото, руководства и так далее).
- Фонотека бардовских песен.
- Набор слайдов: туристские возможности Урала.
- Фотографии и фотогазеты о походах ТК «Вершина».

Учебно-методические плакаты:

- 1) по технике лыжного туризма
- 2) снаряжение туриста лыжника
- 3) виды переправ
- 4) туристские узлы
- 5) условные знаки и символы топографической карты с планом местности

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Набор медицинской аптечки:

- 1) перевязочные средства
- 2) сердечно-сосудистые препараты
- 3) обеззараживающие средства
- 4) обезболивающие средства
- 5) противовоспалительные средства
- 6) другие медикаменты (спирт нашатырный, кислота борная и т. п.).

- Ремонтный набор: иглы, нитки, шило, ножницы, плоскогубцы, клей «БФ», «Момент», запасные части для лыж, заплатки и т. д.).
- Оборудование учебного кабинета: столы – 10-15 шт, стулья – 20 шт., доска – 1 шт. мел, корзина для мусора, шкафы, стеллажи, верстак, телевизор, видеокамера, видеоманитофон, видеокассеты, музыкальный центр.
- Снаряжение (из расчета 1 группа – 15 человек).

Пешеходный и горный туризм:

- | | |
|--------------------------------|--------|
| - веревка основная 10мм | 300м |
| - веревка вспомогательная 8 мм | 300 м |
| - страховая система | 15 шт |
| - карабин | 60 шт |
| - блокировка (10мм/ 4-5 м) | 15 шт |
| - восьмерка | 15 шт |
| - жумар | 5 шт |
| - ледоруб | 7 шт |
| - кошки | 15 шт |
| - ледовые крючья | 20 шт |
| - скальные крючья | 40 шт |
| - рукавицы | 15 пар |

Водный туризм

- | | |
|------------------------------------------------|-------|
| - каска | 15 шт |
| - спасательный жилет | 15 шт |
| - выброска (веревка 8м – 20 м,
карабин 1шт) | 5 шт |
| - катамаран 6 –местный | 1шт |
| - катамаран 2-местный | 1 шт |
| - байдарка 2-х местная | 2 шт |
| - весла байдарочные | 5 шт |
| - весла катамаранные | 13 шт |
| - помпа | 1 шт |

Ориентирование:

- | | |
|---------------------|-------|
| курвиметр | 5 шт |
| - компас | 15 шт |
| - контрольный пункт | 15 шт |

Лыжный туризм

- | | |
|--------------------------|--------|
| - палатка шатер (зимний) | 2 шт |
| - печка туристская | 2 шт |
| - лыжи туристские | 15 пар |
| - лыжные крепления | 15 пар |
| - палки лыжные | 15 пар |
| - волокуши | 6 шт |

Туристский быт

- | | |
|---------------------|-------|
| - палатка 1-местная | 10 шт |
| - рюкзак | 15 шт |

- палатка шатер (летний)	1 шт
- коврик туристский	15 шт
- туристские тенты	15 шт
- пила двуручная	2 шт
- пила цепная	2 шт
- топор	3 шт
- лопата	1 шт
- костровой трос	2 шт
- котлы	4 шт
- паяльная лампа	2 шт
- стол-приставка к паяльной лампе	2 шт
- примус	2 шт

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Капустин В.Г., Корнев И.Н. География Свердловской области. Учебное пособие для учащихся старших классов. Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство, 1996.
2. Картографический материал: спортивные карты для ориентирования: районы: лесопарка г. Лесного, лыжной базы г. Лесного, окрестности Екатеринбурга (северо. запад). Общегеографическая карта Свердловская область М 1: 500000. Роскартография. Москва, 1995г. Региональные атласы (М 1: 200000): Свердловская область, Челябинская область, Пермская область, Москва 439 ЦЭВКФ, 2000г.
3. Кремлева М.А. Знай и люби свой край. Методическое пособие для учителей г.Лесной Свердловской области. Лесной, 1997.
4. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. «Русский турист» Сборник. Москва, 1998.
5. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Екатеринбург, 1993.
6. Фондовые материалы на электронных носителях (картографический материал, положения, информация о соревнованиях и так далее.).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Билеты есть. Журнал путешественников. Свердловская область
2. Горбунов Ю., Шинкаренко Ю., Новоселов А., Елисеев С. На государевой дороге. Культурно-исторические очерки. Екатеринбург: ИД Сократ, 2000.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. Москва: Физкультура и спорт, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва, 1995.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Учебно-методическое пособие. М.: Владос, 1999.
6. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. Москва: Просвещение, 1988.
7. Лето, дети, туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков. Методическое пособие. Москва, 1997.
8. Моргунов Б.П. Туризм. Учебное пособие. Москва: Просвещение, 1978.
9. Несевря В.И. Простые рекомендации «Поиск оптимальных решений в экстремальных условиях». Сборник рекомендаций и советов опытных скаутов, как действовать при чрезвычайных ситуациях. Москва, 1996.
10. Организации и проведение соревнований по лыжному туризму. Методические рекомендации. М., 1988.
11. Порядок организации туристского клуба и планирование его работы. Методические рекомендации. Москва, 1987.
12. Работа маршрутно-квалификационных комиссий федерации туризма. Методические рекомендации. М., 1991.

- 13.Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Практическое пособие. М.: Аркти, 2001.
- 14.Рощин А.Н. Ориентирование на местности. Киев: Вища школа, 1982.
- 15.Рундквист Н.А. Сто дней на Урале. Иллюстрированная спортивная энциклопедия «Большой Урал – 91». Уралаэрогеодезия, 1993.
- 16.Туристская игротека под ред. Ю. С. Константинова. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
- 17.Харин С.Я. Экстремальные ситуации в лыжном походе. Причины их возникновения и действия по устранению их последствий. Н. Тагил, 1999.