

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

*Рассмотрено на заседании
методического совета
МБУ ДО «ЦВР»
Протокол № 1 от 30.08.2020 г.*



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦВР»
Л.Г. Горбатенко
Приказ № 43/ОД от 02.09.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юные туристы-спасатели»
(Туризм, краеведение)

Возраст учащихся 14-18 лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Арбатский Андрей
Александрович
педагог дополнительного
образования

Улькан

2020

1. Пояснительная записка

Программа туристического объединения позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе не обозначены ни одной типовой программой. Поэтому программа «Юные туристы – спасатели» для детского туристического объединения «Юный турист» *адаптирована на основе:*

- программы И.А. Дрогова «Юные туристы-спасатели», 2004 г. (утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендована для использования в системе дополнительного образования),

- программы Смирнова Д.В. «Оздоровительно-познавательный туризм», 2003г. (рекомендована Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту для учреждений дополнительного образования).

Программа дополнительного образования «Юные туристы-спасатели» относится к туристско-краеведческой направленности.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 2-летнего курса обучения подготовить квалифицированного туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Актуальность программы заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Так же *актуальность определяется* возросшим интересом к туристской деятельности, обусловленным необходимостью в квалифицированных специалистах, способных на высокопрофессиональном уровне организовывать туристские походы, экспедиции, соревнования и т.д.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности воспитанниками объединения.

Цель занятий состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих основных задач:

- Способствовать оздоровлению детей на занятиях в условиях природной среды;
- Формировать координационные функции;
- Развивать творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- Вовлекать учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов (возраст 14-18 лет). Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

Программа рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения двухлетнего цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Срок реализации составляет 144 часа в первый год и 216 во второй, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программ первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Состав группы постоянный. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам

могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей школьников и быть личностно-ориентированной. Важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - предполагает общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. У учащихся воспитываются умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Режим занятий – 4 часа (2 раза в неделю по 2 часа) в первый год, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа) во второй год обучения.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание уделяется на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Ожидаемые результаты

Реализация программы даст возможность:

- поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- дальнейшее развитие детского туризма;
- новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся;
- созданию новых туристических маршрутов;
- развитие новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- 1) передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- 2) преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- 3) ориентироваться по компасу и карте в походе;
- 4) организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- 5) передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- 6) уметь правильно применять туристские узлы;
- 7) проводить поисково-спасательные работы;
- 8) уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам;
- 9) организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- 10) оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего
- 11) оформлять отчёт и задания, выполненные в походах.

По окончании изучения программы учащиеся должны знать:

- 1) порядок организации и правила поведения в походах;

- 2) вопросы туризма и экологии;
- 3) основы топографии и ориентирования;
- 4) умение ориентироваться по местным признакам;
- 5) иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- 6) основные разделы пройденной программы;
- 7) порядок организации, подготовки и проведения похода;
- 8) способы преодоления различных естественных препятствий;
- 9) способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- 10) различные способы ориентирования на местности.

Критерии оценки деятельности учащихся:

1) Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, туристических слётах.

2) Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для определения результативности реализации программы в течение года дважды проводятся аттестации учащихся: *промежуточная и итоговая.*

Критериями выявления результативности работы в кружке служат: викторины, кроссворды, тесты, зачеты, прохождение тренировочных маршрутов, а также участие детей в школьных, поселковых, районных туристических слётах.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	кол-во часов	теория	практик а
1.	Введение. Азбука массового туризма	8	8	
	История развития туризма		6	
	Правила поведения юных туристов		2	
2.	Основы туристической подготовки	68		
	2.1. Туристическое снаряжение	10		
	Личное туристическое снаряжение		2	
	Укладка рюкзака			2
	Групповое туристическое снаряжение		2	
	Работа и уход за групповым снаряжением.			4
	2.2 Подготовка к походу, путешествию.	4		
	Распределение обязанностей. Изучение района похода		1	1
	Разработка маршрута			2
	2.3. Организация туристического быта	20		
	Привалы и ночлеги. Основные требования		2	
	Туристский бивак		2	
	Развертывание и свертывание лагеря		1	5
	Установка палаток		1	5
	Типы костров, правила разведения		1	3
	2.4. Питание в туристическом походе	6		

	Значение правильного питания в поход. Составление меню похода		1	1
	Приготовление пищи на костре			3
	Питьевой режим на маршруте		1	
	2.5.Туристические должности в группе	2	2	
	2.6. Правила движения в походе	4		
	Туристский строй, режим движения, темп		2	
	Отработка движения колонной. Соблюдение режима			2
	2.7. Преодоление препятствий	12		
	Отработка техники движения по ровной и пересеченной местности, по лесу и кустарнику			4
	Отработка техники движения через завалы, по заболоченной местности			4
	Отработка техники движения по травянистым склонам			4
	2.8.Техника безопасности при проведении походов, занятий	4		
	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице		1	
	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.		1	
	Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком		2	
	2.9. Подведение итогов турпохода	6		
	Составление отчета похода		2	2
	Ремонт и сдача инвентаря			2
3.	Топография и ориентирование	20		
	Понятие о топографической карте		2	
	Условные знаки		1	1
	Ориентирование по горизонту, азимут		2	2
	Компас. Работа с компасом		2	2
	Измерение расстояний		2	2
	Способы ориентирования		1	1
	Ориентирование по местным предметам			2
4.	Основы краеведения	6		
	Родной край, природные особенности, история, известные земляки		2	
	Туристические возможности края		2	
	Изучение района путешествия			2
5.	Основы гигиены и оказание первой помощи	10		
	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний		2	
	Походная аптечка		1	1
	Основные приемы оказания доврачебной помощи		1	3
	Приемы транспортировки пострадавшего			2

6.	Общая и специальная физическая подготовка	12		
	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функции организма человека		2	
	Контроль и предупреждение спортивных травм на тренировках		2	
	Общая физическая подготовка			4
	Специальная физическая подготовка			4
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	20		
	Туристические слеты и соревнования		2	
	Однодневный поход		1	8
	Полоса препятствий пешеходного туризма		1	8
	ИТОГО	144		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	кол-во часов	теория	практика
1.	Введение. Правила поведения юных туристов	2	2	
2.	Туристическая подготовка	103		
	2.1. Туристическое снаряжение	6		
	Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке		1	1
	Кухонное оборудование для летних и зимних условий		2	
	Ремонтный набор			2
	2.3. Организация туристического быта	20		
	Основные требования к месту бивака: безопасность, комфортность		2	
	Организация бивака в безлесной зоне		1	2
	Организация бивака в горах		1	2
	Установка палатки в различных условиях		1	5
	Заготовка дров – работа с пилой, топором.			2
	Разведение костров в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане		1	3
	2.4. Питание в туристическом походе	20		
	Особенности питания в многодневном походе.		2	
	Калорийность, вес и норма дневного рациона.		2	
	Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.		2	
	Составление меню и списка многодневного похода.			3
	Расчет нормы закладки продуктов походной кухни.			2

	Приготовление пищи на костре			3
	Способы добывания и фильтрации воды		2	4
	2.6. Техника и тактика в туристическом походе	44		
	Понятие о тактике турпохода		1	
	Тактика планирования нитки маршрута			1
	Разработка плана-графика маршрута			2
	Изучение и разведка сложных участков маршрута			2
	Перестроение колонны при преодолении сложных участков			4
	Разведка маршрута и при необходимости маркировка			2
	Отработка техники движения по песку, мокрому грунту, по камням			4
	Движение в тайге. Техника преодоления завалов, густых зарослей.			4
	Движение в горах. Передвижение по склонам, осыпям, скалам.		1	3
	Правила ходьбы в горах: постановка стопы, правило 3-х точек опоры, движение «серпантином» и «в лоб».		2	
	Использование страховки и самостраховки на сложных участках			4
	Специальное снаряжение: веревки, карабины...		1	3
	Туристические узлы и их применение		1	3
	Техника вязания узлов			4
	Броды через равнинные и горные реки			2
	2.8.Обеспечение безопасности в турпоходе, на тренировочном занятии	6		
	Опасности в туризме: субъективные и объективные		1	
	Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей			2
	Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах		1	
	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.			2
	2.9. Психологические аспекты взаимоотношений в группе			
	Психологическая совместимость людей в группе		2	
	Психологические тренинги			6
3.	Топография и ориентирование	40		
	Виды топографических и спортивных карт и основные сведения о них		2	
	Копирование карт и схем			3

	Упражнения на местности с использованием спортивных карт			6
	Компас. Работа с компасом			3
	Ориентирование при условии отсутствия видимости		1	3
	Особенности ориентирования в сложном походе		2	2
	Разведка, маркировка пути движения			4
	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков		1	5
	Соревнования по ориентированию			8
4.	Основы краеведения	26		
	Памятники истории и культуры родного края.		2	
	Экскурсии по памятным местам родного края.			6
	Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с архивами)		2	4
	Участие в создании летописи школы, населенного пункта.			4
	Деятельность по охране природы в условиях похода.			4
	Приведение в порядок памятников истории и культуры.			4
5.	Основы медицинских знаний	24		
	Характерные травмы и заболевания в природной среде		2	
	Основные принципы оказания первой медицинской помощи.		1	
	Средства оказания первой медпомощи		1	
	Комплектование медицинской аптечки			2
	Наложение повязок и остановка кровотечений		2	4
	Изготовление транспортировочных средств			4
	Наложение шин при подготовке пострадавшего к транспортировке			2
	Переноска пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности			4
	Первая помощь при отравлениях		2	
6.	Спортивно-оздоровительный туризм	16		
	Однодневный поход			8
	Полоса препятствий пешеходного туризма			8
7.	Подготовка к районному туристическому слету	5		
	ИТОГО	216		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Введение

История развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Практические занятия

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

Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

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

Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

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

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

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

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

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

Практические занятия

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

Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

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

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас, работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

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

Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

Способы ориентирования

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

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по

практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

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

Ориентирование по местным предметам

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

Практические занятия

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

Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия

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

Походная медицинская аптечка

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

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия

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

Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия - прохождение врачебного контроля. Ведение дневника.

Общая физическая подготовка

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных

возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Практические занятия

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

Спортивно-оздоровительный туризм

Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Практические занятия

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Туристской подготовки

История развития туризма

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе.

Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

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

Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

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

Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение защиты от воды вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Организация туристского быта

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации.

Подтверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения.

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

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование

страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода.

Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство.

Экстремальные ситуации в походе.

Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Топография и ориентирование

Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.

Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов.

Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа.

Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде, подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Ориентирование по местным приметам

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и предотвращение паники.

Действия отдельного члена группы, 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, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Соревнования по ориентированию

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на

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

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

Краеведение

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Изучение района путешествия

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

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Основы медицинских знаний

Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода.

Аклиматизация как средство профилактики горной болезни.

Инфекционные заболевания в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи.

Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.
Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

Практические занятия. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Средства оказания первой помощи.

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Первая помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Первая помощь при отравлениях

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Модели:

- Глобус Земли физический М 1 : 30 000 000;
- Комплекты макетов форм поверхности суши.

Презентации:

- «Туризм, виды туризма»;
- «Взаимодействие природы и человека»;

- «Как охранять окружающую нас природу»;
- «Природа и человек»;
- «Снаряжение туриста»;
- «Виды костров»;
- «Аптечка туриста».

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

<i>№</i>	<i>наименование</i>	<i>кол-во единиц</i>
1	Палатки туристские	компл.
2	Тенты для палаток (верхние)	компл.
3	Тенты для палаток (нижние)	компл.
4	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5	Топор в чехле	2 шт.
6	Кольшки для палаток	компл.
7	Стойки для палаток	компл.
8	Секундомер электронный	2 шт.
9	Компас жидкостный для ориентирования	компл.
10	Таганок костровый	2 шт.
11	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.
12	Каны (котлы) туристские	2 компл.
13	Аптечка медицинская в упаковке	компл.
14	Ремонтный набор в упаковке	компл.
15	Лопата саперная в чехле	1 шт.
16	Веревка основная (20 м)	2 шт.
17	Веревка основная (30 м)	1 шт.
18	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	компл.
19	Система страховочная	компл.
20	Карабин туристский	компл.
21	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
22	Альпеншток	компл.
23	Планшеты для зимнего ориентирования	компл.
24	Тросик костровый	1 шт.
25	Призмы для ориентирования на местности	компл.
26	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на	компл.
27	Слайд-фильмопроектор «Экран»	1 шт.
28	Экран демонстрационный	1 шт.
29	Курвиметр	10 шт.
30	Рулетка 15-20 м	1 шт.
31	Лента мерная	компл.
32	Термометр наружный	2 шт.
33	Термометр водный	2 шт.
34	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
35	Дальномер простейший	4 шт.
36	Школьный атлас-определитель бабочек	1 экз.
37	Определитель птиц фауны	1 экз.
38	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных	1 экз.
39	Сачок для насекомых	1 шт.

40	Карандаши цветные, чертежные	КОМПЛ.
41	Транспортир	КОМПЛ.
42	Карты топографические учебные	КОМПЛ.
43	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	КОМПЛ.
44	Условные знаки спортивных карт	КОМПЛ.
45	Условные знаки топографических карт	КОМПЛ.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
3. Обувь спортивная (типа шиповки).
4. Сапоги резиновые.
5. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Свитер шерстяной.
10. Брюки ветрозащитные.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Варежки (для лыжных походов).
15. Коврик туристский.
16. Лыжи с креплениями и ботинками.
17. Лыжные палки.
18. Лыжная шапочка.
19. Перчатки рабочие.
20. Носки шерстяные.
21. Сидушка походная.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко СВ. Школа выживания: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М.: 1992.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
7. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Техноплюс, 1996.
8. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
9. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. -М.: ФиС, 1987.
10. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
11. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
12. Коструба А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1987.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
14. Константинов Ю.С Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003.

16. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
17. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.
18. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. - М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
19. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. - М.: Образование, 1997.
20. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Бардин К.Г. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Ж. Верн. Дети капитана Гранта.
3. Д.Дефо. Робинзон Крузо.
4. М. Пришвин. Моя страна.
5. Ж. Рони. Борьба за огонь.
6. М.Твен. Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна.
7. Н. Чуковский. Водители фрегатов.