

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «СЕВЕРО-БАЙКАЛЬСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» пгт. НИЖНЕАНГАРСК
РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ

«Согласовано»:

Председатель методического совета

_____ Н.М.Гагуева

Протокол № _____ от

« _____ » _____ 2022 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «РДТ»
_____ М.В. Потявина
Приказ № 1
« 20 » _____ января 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Познавательно-оздоровительный туризм»

Направленность: Туристско-краеведческая

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года (648 часов)

Автор-разработчик:
Краснояров Евгений Викторович, педагог дополнительного образования

пгт. Нижнеангарск

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Познавательного-оздоровительный туризм» разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», одобренные и утвержденные Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям туристической деятельностью.

Многолетний опыт работы показывает, что не все дети с удовольствием посещают традиционные секции кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью наведения порядка на территории достопримечательных памятников природы, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

1.1 Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Актуальность программы:

В современных сложных экономических и социальных условиях познавательно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристических слётов и соревнований, содержащие естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижения, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи дополнительного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна:

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в туризме, привели к делению его на **две дисциплины: «маршрут» и «дистанция»**. Имеющиеся общеразвивающие программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям второго направления.

Данная программа носит туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентирована на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области познавательно-оздоровительного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, «маршрут» и ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности в туристических юношеских слётах).

В реализации программы используются методики по общей физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке начинающих туристов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве

становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий познавательно-оздоровительным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления. Подготовить воспитанников к традиционным Межрайонным туристическим слётам.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

1.3. Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки любознательных и здоровых туристов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа предполагает проводить туристические соревнования - преодоление туристической полосы препятствий, проведение поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, воспитанники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Занятия по программе «Познавательный-оздоровительный туризм» – это активный отдых, связанный с физическим трудом, который приносит заряд бодрости и творческое удовлетворение.

1.4 Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

В дто «Азимут» по дополнительной общеразвивающей программе «Познавательный-оздоровительный туризм» принимаются дети, желающие систематически заниматься туризмом. Приём обучающихся производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Комплектация кружка из школьников 10 - 17 лет. Состав кружка не менее 12 человек.

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У ребят и девочек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

1.5. Режим занятий.

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2,5 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 12- 15 человек.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований по ориентированию.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, а т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться (присутствие вариативности). Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющимся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (2 -3 человека) и индивидуальные занятия,

особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревновательной деятельности. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, медицинских работников, сотрудников ГИМС.

1.6.Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с целью и задачами программы.

Планируемые результаты:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур.полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

Примерный перечень знаний, умений и навыков.

Первый год обучения. Дети должны знать и уметь:

- организовывать бивак в полевых условиях
- с помощью руководителя готовить пищу на костре
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении
- пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- готовить снаряжение к походу
- фасовать и упаковывать продукты для похода
- выполнять обязанности по должности
- преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты
- изготавливать транспортировочные средства
- транспортировать пострадавшего

- укладывать рюкзак
- знать требования к снаряжению
- выбирать место для бивака
- знать порядок выполнения бивачных работ
- убирать место лагеря
- вязать грудную обвязку и беседку
- переправляться по бревну

Второй год обучения. Дети должны знать и уметь:

- состав медицинской аптечки, правила ее хранения и транспортировки
- правила сбора и использования лекарственных растений
- правила оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим
- правила наложения жгута
- правила наложения повязок
- изготовление носилок из шестов
- выполнять транспортировку пострадавшего
- выполнение основных упражнений, развивающих двигательные качества человека: быстроту, силу, ловкость, выносливость
- ведение дневника самоконтроля
- подготовка снаряжения для соревнований и походов
- использование страховочного снаряжения
- усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения
- установка палатки в различных условиях
- заготовка дров
- приготовление пищи и организация питания в населенных пунктах
- стирка и сушка одежды в походе
- строительство простейших походных сооружений
- составление меню
- расчет количества продуктов на поход
- организация простейших переправ
- выполнение основных приемов страховки и само страховки
- упаковка продуктов, обеспечение герметичности упаковки
- планирование маршрута по топографической карте

Третий год обучения. Дети должны знать и уметь:

- организация бивака в полевых условиях
- приготовление пищи на костре
- ремонт снаряжения
- техника безопасности при заготовке дров и разведении костра

- оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего при различных травмах
- ведение метеонаблюдений, прогнозирование погоды
- организация страховки и самостраховки в походах и на тренировках
- навыки ориентирования на незнакомой местности с помощью карты, компаса и местных предметов
- разработка маршрута и составление плана путешествия
- ведение походного дневника
- исполнение различных обязанностей в походах различной сложности
- правила соревнований по туризму
- состав ремнабора
- значение специального снаряжения
- грамотное распределение физической нагрузки на занятиях
- знать до 20 туристских узлов
- уметь вязать обвязку, беседку, блокировать систему

1.7. Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводится соревновательная деятельность в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических слётах, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются Межрайонные туристические слёты между командами обучающихся туризму из разных поселений района и образовательных учреждений, а также и внутри дто по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №1), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревновательной деятельности.

Таблица №1

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: • Топознаки – 8 заданий • Расстояние по карте – 2 задания	• Топознаки – более 4 баллов штрафа • Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	• Топознаки – до 3 баллов штрафа • Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	• Топознаки – до 1 балла штрафа • Расстояние по карте – до 2 балла штрафа

Медицинская подготовка: • Состав медицинской аптечки • ПМП при ожоге • ПМП при обморожении • ПМП при поверхностных ранениях • Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: • Установка палатки • Разведение костра • Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешего туризма: • Подъем спортивным способом • Спуск спортивным способом • Навесная переправа • Параллельные перила • Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

2. Учебно-тематический план (6 часов/нед. в каждом году обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
I	Вводное занятие. ТБ. Личное и групповое туристское снаряжение	5	5	5
II.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	15	15	15
III.	Подготовка к походу, путешествию	10	10	10
IV.	Питание в туристском походе	15	15	15
V.	Топография и ориентирование	40	40	40
VI.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на занятиях	10	10	10
VII.	Краеведение	15	15	15
VIII.	Общая физическая подготовка	20	20	20
IX.	Техника и тактика пешего туризма	50	50	50
X.	Походы выходного дня	36	36	36
	Итого:	216	216	216

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1-й год обучения.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и 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 рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

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 двух-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

Топография и ориентирование.

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Обеспечение безопасности в туристском походе и 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 за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

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

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия: формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время занятий. Подбор одежды и обуви для занятий. Уход за одеждой и обувью.

Краеведение.

Географическое положение и туристские возможности Северо-Байкальского района РБ; Байкал, реки, озёра, болота, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники природы, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой района, решение задач: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Возможно заполнение контурной карты.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Техника и тактика пешего туризма.

Понятие о технике и тактике пешего туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

3.2. Содержание программы 2 года обучения.

Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: треноги, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, альпеншток, ледоруб, жумар, крючья скальные и ледовые, верёвки вспомогательные и основные.

Организация туристского быта.

Требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: непродуваемость поляны, освещенность утрением солнцем, красивая панорама)

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

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

Практическое занятие: выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов директором МБОУ ДО «РДТТ», смотр готовности групп, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

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.

Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

Практическое занятие: Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Топография и ориентирование.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Карта Северо-Байкальского района, ее назначение, отличие от топографической карты.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу.

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.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, циркулем. Измерение среднего шага. счет шагов при движении бегом, шагом.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

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

Практические занятия: упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях.

Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия. Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

Техника и тактика спасательных работ.

Классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного характера (землетрясения, смерчи, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). ЧС техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.) ЧС экологического характера (эпидемии) и др. История спасательных служб в мире и России.

Поисково-спасательные службы. Этапы и уровни подготовки спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Технические средства спасателей. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающее жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших.

Практические занятия: Хранение и эксплуатация снаряжения, оказание помощи в условиях окружающей среды, подготовка мест проведения спасательных работ, обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

Краеведение:

Углубление знаний о своем районе: географическое положение и туристические возможности района: Байкал, реки, озёра, болота, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники природы, музеи, интересные природные места. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой Северо-Байкальского района, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Возможность заполнения контурной карты района.

Общая физическая подготовка.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Общая физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Техника и тактика пешего туризма.

Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы.

Осыпи и морены. Признаки “живой” осыпи. Приемы движения по осыпям. Траверсирование камнеопасных мест.

Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды.

3.3.Содержание программы 3-й год обучения.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Требование к туристскому снаряжению. Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основное снаряжение для страховки и самостраховки. Общие требования к горному снаряжению. Подготовка снаряжения, уход за ним, ремонт, хранение. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование.

Страховочное снаряжение.

Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Особенности в организации туристского быта, привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. требования к месту бивуака - жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Ночлег в лесу с палаткой и печкой. Меры безопасности при заготовке дров и наборе воды из открытых водоемов. Сушка одежды и обуви у костра в зимних условиях. Устройство пещер в снегу и сооружение снежных укрытий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивуака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: мостков для подхода к воде, навесов и т.п.

Практические занятия. Организация бивуака на днёвке, строительство простейших сооружений. Организация зимнего ночлега в палатке. Строительство иглу.

Подготовка к походу, путешествию.

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

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация директором МБОУ ДО «РДДТ» в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Питание в туристском походе.

Особенности организации питания в различных видах туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. “Карманное питание”. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расходов. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (столовые, применение кипятильников, электронагревательных приборов и др.) Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов.

Практические занятия. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Топография и ориентирование.

Виды топографических карт, основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ. Растительность, грунты. Крутизна склонов.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Ориентирование в походе с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Выбор тактики ориентирования при ограничивающих ориентирах. Определение своего места нахождения при наличии сложной ситуации. Ориентирование в условиях плохой видимости. Способы определения пройденного расстояния.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через промежуточные ориентиры. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Соревновательная деятельность по ориентированию.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Личная гигиена туриста: общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма.

Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Техника безопасности: факторы, влияющие на безопасность группы. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников.

Конфликты в группе, способы их устранения.

Практические занятия. Комплектация аптечки, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины, транспортировка пострадавшего, освоение приемов массажа, закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Техника и тактика спасательных работ.

Город как источник опасности. Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелища и т.д.)

Общественный транспорт – зона повышенной опасности. Правила поведения на транспорте и действия в случае ситуаций дорожно-транспортных происшествий.

Источник загрязнения (заражения) окружающей среды. Как защитить себя от загрязненной среды.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях. Оповещение населения об аварии, катастрофе, стихийном бедствии. Способы защиты от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Пожары в жилых помещениях, причины их возникновения. Опасные факты горения. Способы прекращения горения веществ и материалов. Подручные средства тушения и порядок их применения. Правила поведения и действия при возникновении загораний и пожаров. Меры предохранения от получения ожогом, отравления газом и дымом, Оказание первой помощи пострадавшим на пожаре.

Анализ несчастных случаев. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники безопасности, тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих возможностей, несоблюдение правил, резкое ухудшение погоды.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Организация работ по оказанию помощи группе, терпящей бедствие

Краеведение.

Углубление знаний о своем районе: географическое положение и туристские возможности района; Байкал, реки, озёра, болота, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники природа, музеи, интересные природные места Северо-Байкальского района. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой района, решение задач: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Возможно заполнение контурной карты района.

Общая физическая подготовка.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки.

Техника и тактика пешего туризма.

Причины аварийности в пеших походах, их профилактика.

Техника движения через водные преграды. Наведение и снятие веревок через водные преграды (навесная переправа, горизонтальные перила), опасности, возникающие при организации переправ.

Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Техника и тактика движения по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Основные технические приемы организации движения в пешем походе, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения по различной местности.

4. Методическое обеспечение программы

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, соревновательная деятельность, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

5. Формы и методы реализации программы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и ориентированию, занятия по общефизической подготовке. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную подготовку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке любознательных и здоровых туристов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебно-воспитательной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

6. Материальное обеспечение программы

Занятия дто «Азимут» по туризму проводятся в помещении спортивного зала «Парус» п.Нижнеангарск, подсобных помещениях, кабинете.

Для занятий используется следующее:

- аптечка, вакуумные устройства для наложения шин, манекен для оказания первой помощи, средства транспортировки пострадавшего – мягкие носилки;
- верёвки; карабины, жумары, шлемы спусковые устройства «восьмёрки», ролик-треки. страховочные системы, сеть для лазания;
- фонари, палатки, спальные мешки, туристические коврики, тенты, крекинг-палки, рюкзаки, топоры, пилы, костровой набор, газовые плитки, компасы, курвиметр, рации, GPS навигаторы, спутниковый телефон, противогазы, солнечные зарядные устройства для телефонов.

7. Список литературы

Для педагога

Андреев Н.В. «Топография и картография.М.Просвещение 1985

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

ПопчиковскийВ.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

