

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета

«17» июня 2024 года

Протокол № 22



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУДО ДЮЦ

«Солнечный»

В.Г. Хроменко

2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм. Совершенствование»



Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 8 - 18 лет

срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Курганская Елена Александровна

1 год обучения

г. Биробиджан

2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм. Совершенствование» была составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: Письмо от 11 декабря 2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы.

Программа рассчитана на разнополых обучающихся в возрасте 8 - 18 лет проявляющих интерес к туризму, физической культуре и краеведению.

Объем и срок реализации программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет - 360. Срок программы – 1 год. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы многогранной подготовки туристов:

Актуальность программы.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодежь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Процесс перемен, происходящих в дополнительном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему формирования личности. Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых

Своевременность и современность программы.

Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность.

История детско-юношеского туризма в России подтверждает эффективность использования различных форм туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины. Успешное освоение программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной

жизни; дает профориентационные знания по профессиям спасателя, пожарного, высотника, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии

Формы организации занятий: игра, веселые старты, беседа, лекция, экскурсия, соревнования, тренировка, поход и другие.

Цель программы:

Создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических туристских навыков.

Задачи программы:

Научить:

- правилам поведения в походе;
- основам ориентирования;
- правилам поведения в транспорте;
- играм по правилам дорожного движения.

Привить:

- устойчивый интерес к занятиям по туризму и краеведению;
- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к семейным ценностям;
- бережное отношение к окружающему миру.

Развить:

- наблюдательность, внимательность;
- смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки общения и взаимодействия в группе;
- умения использовать полученные знания для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность, инициативность обучающихся;
- творческий потенциал.

Сформировать:

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- творческие способности;
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- способность к саморазвитию
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитать:

- трудолюбие, терпение;

- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности;

- первичным навыкам ориентирования на местности;

У обучающихся будут сформированы:

-умения планировать и осуществлять совместную деятельность;

-основы духовной культуры;

-способность к саморазвитию

У обучающихся будут развиты:

-основные представления о краеведении и туризме;

-наблюдательность, внимательность;

-смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;

-способность к синтезу и анализу, гибкость в поисках решений и идей;

Обучающимся будут привиты:

-устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческого направления.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

-умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;

-умения анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;

-навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;

-способность к саморазвитию;

-умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут развиты:

-коммуникативные навыки;

-гибкость в поисках решений и идей;

-навыки работы в команде.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

-чувство уважения, любви к своей малой Родине;

-чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;

- мотивация к здоровому образу жизни.

-уважительное отношение к семейным ценностям;

-навыки сотрудничества со взрослыми сверстниками.

Обучающимся будут привиты:

-устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;

-бережное отношение к окружающему миру.

У обучающихся будут воспитаны:

-трудолюбие, терпение, усидчивость;

- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- старательность;
- активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;
- любовь к природе и окружающему миру.

Зачет по программе:

Зачетным мероприятием станет участие обучающихся в Областном туристском слете обучающихся (май), промежуточная и итоговая аттестация представлена в виде сдачи нормативов ОФП, по 5 дисциплинам (прыжок в длину, вис на перекладине, отжимания, пресс, челночный бег) и туристской полосы препятствий, в которую будут входить 3 блока (1- подъем по наклонной навесной – спуск, 2- подъем по скалодрому с зацепами – спуск, 3- подъем по перилам – спуск по наклонной навесной).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Спортивный туризм. Совершенствование»**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10	Подведение итогов туристского похода	10	2	8
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32
Итого часов по разделу:		146	22	124
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	11	2	9
2.6.	Способы ориентирования	10	2	8
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	20	2	18
Итого часов по разделу:		64	15	49
Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	2	8
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	22	2	20
3.3.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
Итого часов по разделу:		52	8	44
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
Итого часов по разделу:		20	6	14
5. Общая и специальная физическая подготовка				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24
Итого часов по разделу:		72	4	68
6. Факультативные занятия				
Туристская песня, самодеятельная песня, ОБЖ, изготовление снаряжения		6	3	3
Итого часов по разделу:		6	3	3
ИТОГО за период обучения:		360	58	302

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «Спортивный туризм. Совершенствование»

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия: Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

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

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

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

Практические занятия: Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

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

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

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

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

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

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия: Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия: Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности

с использованием спортивных карт.

2.2. Изображение горного рельефа на карте

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практические занятия: Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

2.3. Ориентирование в сложных условиях

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. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия: Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальнометры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

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

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия: Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и

оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия: Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия: Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

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

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок

туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия: Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие: Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. 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. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия: Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия: Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника: Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Список литературы, используемой в процессе реализации программы

Для педагога

1. Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона: методические рекомендации /Министерство образования Тульской области, ГОУ ДО ТО « Центр дополнительного образования детей», региональный модельный центр дополнительного образования Тульской области ; сост.: Е. В. Смирнова, Л. Б.Лунина. – Тула, 2023. - 22 с.
2. Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 882 ; Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) // Консорциум КОДЕКС : электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – Москва, 2023. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/565696194> (дата обращения: 11.04.2023)
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
4. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования обучающихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
5. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
6. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.:«ФиС», 1972.
8. Истомина, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
9. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания обучающихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
10. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
11. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3
12. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
13. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
14. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
15. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с. Россия, 1984. – 128 с., ил.

Для обучающихся и родителей:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

Календарно-тематический план занятий объединения «Спортивный туризм. Совершенствование»

Сентябрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
03.09	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму, знакомство со снаряжением.	3	Инструкция по ТБ.
05.09	Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и др. Обувь туриста и уход за ней. Упражнения для развития силы.	3	
07.09	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы. Футбол.	3	
10.09	Требования к месту бивака: комфортность, безопасность. Кросс 3 км. Прыжки в длину.	3	
12.09	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного походов.	3	
14.09	Норма закладки продуктов. Скоростной бег с низкого старта.	3	
17.09	Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.	3	
19.09	Опасности в туризме: объективные и субъективные. Баскетбол.	3	
21.09	Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выходы группы из аварийных ситуаций.	3	
24.09	Заместитель командира по снаряжению, краевед, штурман. Упражнения на развитие силы.	3	
26.09	Узлы. Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Система прямоугольных координат.	3	
28.09	Узлы. Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Система прямоугольных координат.	3	
	Итого часов за сентябрь:	36	

Октябрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.10	Организация бивака в безлесной зоне. Упражнения на скалодроме.	3	
03.10	Дистанция пешеходная-связка.	3	
05.10	Туристская эстафета с использованием скалодрома.	3	
08.10	Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Кросс 3 км.	3	
10.10	Природоохранная работа.	3	
12.10	Установка палатки в различных условиях. Современная технология создания топографических карт. Эстафета.	3	
15.10	Контроль исправности снаряжения. Составление графика движения. Упражнения на развитие силы.	3	
17.10	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Упражнения для мышц шеи.	3	
19.10	Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способ их преодоления.	3	
22.10	Основные причины возникновения аварийных ситуация в туризме. Эстафета.	3	
24.10	Опасности в туризме: объективные и субъективные. Упражнения для развития силы с предметами.	3	
26.10	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Упражнения для туловища.	3	
29.10	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Упражнения для туловища.	3	
31.10	Растительный покров, высотная зональность ЕАО. ОФП	3	
ИТОГО часов за октябрь		42	

Ноябрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
02.11	Разбор действий каждого участника и группы. Подготовка снаряжения. Гимнастические упражнения.	3	
05.11	Прохождения этапов соревнований.	3	
07.11	Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Эстафета.	3	
09.11	Смета расходов на подготовку и проведение похода. Упражнения с гантелями.	3	
12.11	Подбор медаптечки, ремонтного набора, фотоматериалов. Упражнения со штангой.	3	
14.11	Техника 2 класса дистанции	3	
16.11	Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Упражнения для развития мышц шеи.	3	
19.11	Обязанности туриста-проводника. Упражнения с сопротивлением.	3	
21.11	Виды топографических карт и сведения о них. Условные знаки топографических карт. Упражнения с длинной скакалкой.	3	
23.11	Разбор 1,2 дистанции пешеходная – личная.	3	
26.11	Техника движения на равнине по травянистой местности, песку, мкорому грунту.	3	
28.11	ОФП. Спортивные игры	3	
30.11	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	3	
ИТОГО часов за ноябрь		39	

Декабрь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
03.12	Приемы транспортировки пострадавшего	3	
05.12	Упражнения на скалодроме.	3	
07.12	Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Правила работы дежурных по кухне. Упражнения на скалодроме.	3	
10.12	Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Упражнения для развития ловкости.	3	
12.12	Падения, как избежать...	3	
14.12	Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка.	3	
17.12	Подготовка к соревнованиям - первенству по скалолазанию.	3	
19.12	Техника безопасности на соревнованиях. ОФП	3	Инструкция по ТБ
21.12	Промежуточная аттестация.	3	
24.12	Изображение рельефа на спортивных картах и топографических. Отдельные типы рельефа. Упражнения с гантелями.	3	
26.12	Отдельные типы рельефа. Упражнения со штангой.	3	
28.12	Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.	3	
31.12	Новогодний вечер.	3	Инструкция по ТБ
ИТОГО часов за декабрь		39	

Январь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
09.01	Инструктаж по технике безопасности в зале. Подготовка снаряжения. ЕАО в период ВОВ.	3	
11.01	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы. Футбол.	3	
14.01	Распределение обязанностей в группе. Упражнения со скакалкой.	3	
16.01	Снитар, ремонтный мастер, фотограф. Упражнения на развитие силы с предметами.	3	
18.01	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи.	3	
21.01	Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Упражнения для туловища.	3	
23.01	Обязанности туриста-проводника. История ЕАО. Упражнения со скакалкой.	3	
25.01	Сдача инвентаря.	3	
28.01	Движение по легенде. Измерение среднего шага. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ходьба выпадами.	3	
30.01	Деятельность по охране природы в условиях похода. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в воде, в тундре.	3	
ИТОГО часов за январь		30	

Февраль			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.02	Организация бивака в горах. Акробатика.	3	
04.02	Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы.	3	
06.02	Движения в тайге, в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям, скалам. Правила хатбы в горах.	3	
08.02	Занятие на лыжах: спуски и подъемы.	3	
11.02	Спортивная карта, ее назначение и отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Упражнения со штангой.	3	
13.02	Техника безопасности в помещениях	3	Инструкция по ТБ.
15.02	Причины, приводящие к потере ориентировки. Определение сторон горизонта.	3	
18.02	Обязанности туриста-проводника. Упражнения с предметами.	3	
20.02	Индивидуальная аптечка туриста. Личная гигиена при занятиях туризмом.	3	
22.02	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	3	
25.02	Общая характеристика естественных препятствий. ОФП: легкая атлетика	3	
27.02	ОФП. Спортивные игры.	3	
ИТОГО часов за февраль		36	

Март			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.03	Психологическая совместимость людей в группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина. Руководство и лидерство. Упражнения для ног.	3	
04.03	Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.	3	
06.03	Врачебный контроль. Самоконтроль. Понятие спортивной формы. Обработка ран, наложение жгута.	3	
11.03	Приемы транспортировки пострадавшего. Акробатика.	3	
13.03	Установка палатки в различных условиях. Эстафета.	3	
15.03	Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Броды.	3	
18.03	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Эстафета.	3	
20.03	Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов.	3	Инструкция по ТБ.
22.03	Подготовка к походу. Ремонт инвентаря. Техника безопасности в походе.	3	
25.03	Природоохранная работа.	3	
27.03	Разбор действий каждого участника и группы. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, дневника. Отчет о походе. Сдача инвентаря.	3	
29.03	Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	3	
ИТОГО часов за март		39	

Апрель			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.04	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Волейбол.	3	
03.04	Объективные опасности. Упражнения для ног.	3	
05.04	Дистанции пешеходная.	3	
08.04	Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления, желудочных заболеваний. Приемы транспортировки пострадавшего.	3	
10.04	Подготовка к соревнованиям, изучение района старта.	3	
12.04	Спортивные игры.	3	
15.04	Ориентирование с использованием спортивной карты. Кросс 5 км.	3	
17.04	Природоохранная работа. Техника безопасности.	3	
19.04	Кросс 3 км. Упражнения на развитие ловкости.	3	
22.04	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.	3	
24.04	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Положение пострадавшего при транспортировке.	3	
26.04	Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Кросс 3 км. Упражнения на развитие силы.	3	
29.04	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия области. Знаменитые земляки.	3	
ИТОГО часов за апрель		39	

Май			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.05	Субъективные опасности. Кросс 3 км. Обязанности туриста-проводника. Упражнения с предметами.	3	
03.05	Эстафеты по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Поверочный тест по теме «первая помощь при порезах, перязки»	3	
06.05	Составление списка продуктов. Акробтика.	3	
08.05	Составление сметы расходов. Гимнастические упражнения.	3	
13.05	Подготовка к областному слету учащихся.	3	
15.05	Ремонт и сдача инвентаря. Кросс. Упражнения на развитие силы.	3	
17.05	Подготовка личного и общественного снаряжения. СФП: упражнения на развитие выносливости.	3	
20.05	Природоохранная работа. Техника безопасности.	3	Инструкция по ТБ.
23.05	Итоговая аттестация.	3	
24.05	Уборка места лагеря перед уходом группы. ОФП: упражнения на развитие выносливости	3	
27.05	Подготовка личного и общественного снаряжения. СФП: упражнения на развитие выносливости.	3	
29.05	Подведение итогов соревнований: разбор дистанций, анализ ошибок.	3	
31.05	ОФП. Спортивные игры.	3	
ИТОГО часов за май		39	

Июнь			
Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
01.06	Общая физическая подготовка группы.	3	
04.06	Скалодром. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перендикуляров, поляпный способ.	3	
06.06	Прохождение этапов соревнований.	3	
08.06	Наведение навесной переправы, спуска и подъема с использованием снаряжения.	3	
11.06	Спортивные игры	3	
13.06	Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.	3	
15.06	Подведение итогов года.	3	
ИТОГО часов за июнь		21	

