

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Саваслейская школа городского округа
город Кулебаки Нижегородской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 7
от 28.06.2018 г.

Рекомендовано
к работе
педсоветом № 8
от 28.06.2018 г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ Саваслейская
школа
№ 52 от 29.08.2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Обучение детей жизненным навыкам в природной среде»**

Возраст детей с 11 лет
Срок реализации – 4 года

Составитель: Долова Вера Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

с.Саваслейка
2018 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	4
Календарный учебный график.....	6
Учебный план.....	6
Рабочая программа.....	7
Оценочные материалы.....	42
Методические рекомендации.....	43
Литература.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения – способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, т.е. сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработки этих умений способствует формирование самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также формирование у него собственных этических ценностей.

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей. Это должно помочь педагогу и ребенку проявлять и закреплять вышеперечисленные качества и умения в практической деятельности и общении детей в коллективе.

Наиболее универсальном видом деятельности в этом случае, на наш взгляд, выступает обучение детей безопасному поведению. Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Обучение следует начинать с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении дети смогут под руководством педагога выработать в себе и закрепить жизненно важные навыки, перечисленные выше.

Количество детей, занимающихся в кружке – 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Условия приема – свободные.

Занятия в кружке «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» можно проводить с полным составом объединения, по мере роста опыта детей следует делать большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель программы: *формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.*

Задачи программы:

Обучающие

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

Развивающие

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

При этом педагогу необходимо учитывать **принципы организации самостоятельности объединения** для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- работа должна стать источником положительных эмоций, доставлять детям удовлетворение и радость.

Реализация программ предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ»; «Временных правил подготовке и проведения соревнований «Школа безопасности» («Правил соревнований по спортивному туризму»; «Правил соревнований по спортивному ориентированию»; «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ»; Письмо Министерства образования РФ №15-Т от 30.08.96г.)

Режим работы кружка

Год обучения	Всего часов			Перерыв между занятиями
	В день	В неделю	В год	
2018-2019 уч.год 1-й год обучения	2	2	74	10 мин.
2019-2020 уч.год 2-й год обучения	2	2	74	10 мин.
2020-2021 уч.год 2-й год обучения	2	2	74	10 мин.
2021-2022 уч.год 2-й год обучения	2	2	74	10 мин.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематические занятия по программе «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Возраст детей

Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся по принципу постепенного усложнения материала.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 11 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

Календарный учебный график

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май															
недел	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	2	1	1	1	1	1	7	1	8	1	9	0	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	0	1	1	2	3	3	4	3	5	3	6	3	7
1 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
4 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	1 год	2 год	3 год	4 год	Итого
1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	24 ч.	27 ч.	19 ч.	18 ч.	88 ч.
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	18 ч.	9 ч.	6 ч.	4 ч.	37 ч.
3. КРАЕВЕДЕНИЕ.	8 ч.	4 ч.	4 ч.	6 ч.	22 ч.
4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	10 ч.	5 ч.	4 ч.	6 ч.	25 ч.
5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16 ч.	19 ч.	24 ч.	23 ч.	82 ч.
6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		12 ч.	19 ч.	19 ч.	50 ч.
Всего	76 ч.	76 ч.	76 ч.	76 ч.	304 ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	Практика
1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
1.	История развития движения «Школа безопасности».	1	1	-
2.	Воспитательная роль туризма. Его цели и задачи.	1	1	-
3-4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	-
5-6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	2	-
7-10.	Питание в туристском походе.	4	2	2
11-12.	Туристские должности в группе.	2	2	-
13-14.	Правила движения в походе.	2	1	1
15-18.	Преодоление препятствий.	4	2	2
19-20.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1
21-24.	Общая физическая подготовка.	4	-	4
		24	14	10
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
25-26.	Понятие о топографической и спортивной картах.	2	1	1
27-28.	Условные знаки.	2	1	1
29-30.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
31-34.	Компас. Работа с компасом.	4	1	3
35-36.	Измерение расстояний	2	1	1
37-38.	Способы ориентирования	2	1	1
39-40.	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1
41-42.	Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
		18	8	10
3. КРАЕВЕДЕНИЕ.				
43-44.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	1	1
45-46.	Туристские возможности родного края.	2	1	1
47-48.	Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии.	2	1	1
49-50.	Общая физическая подготовка.	2	-	2
		8	3	5
4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ				
51-52.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
53-54.	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
55-56.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
57-58.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
59-60.	Общая физическая подготовка.	2	-	2
		10	4	6
5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				

61-62.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.	2	2	-
63-64.	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1
65-66.	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
67-71.	Общая физическая подготовка.	5	1	4
72-73.	Специальная физическая подготовка.	2	1	1
74-76.	Подведение итогов года.	3	2	1
		16	8	18
ИТОГО за период обучения:		76	37	39

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	Практика
1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
1.	История развития движения «Школа безопасности».	1		
2.	Воспитательная роль туризма. Его цели и задачи.	1		
3-4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2		
5-6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
7-10.	Питание в туристском походе.	4		
11-12.	Туристские должности в группе.	2		
13-14.	Правила движения в походе.	2		
15-18.	Преодоление препятствий.	4		
19-20.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2		
21-24.	Общая физическая подготовка.	4		
		24		
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
25-26.	Понятие о топографической и спортивной картах.	2		
27-28.	Условные знаки.	2		
29-30.	Ориентирование по горизонту, азимут	2		
31-34.	Компас. Работа с компасом.	4		
35-36.	Измерение расстояний	2		
37-38.	Способы ориентирования	2		
39-40.	Ориентирование по местным предметам.	2		
41-42.	Действия в случае потери ориентировки.	2		
		18		
3. КРАЕВЕДЕНИЕ.				
43-44.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		
45-46.	Туристские возможности родного края.	2		
47-48.	Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии.	2		

49-50.	Общая физическая подготовка.	2		
		8		
4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ				
51-52.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2		
53-54.	Походная медицинская аптечка.	2		
55-56.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		
57-58.	Приемы транспортировки пострадавшего	2		
59-60.	Общая физическая подготовка.	2		
		10		
5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
61-62.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.	2		
63-64.	Врачебный контроль, самоконтроль.	2		
65-66.	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
67-71.	Общая физическая подготовка.	5		
72-73.	Специальная физическая подготовка.	2		
74-76.	Подведение итогов года.	3		

1 год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ 24ч. (14ч.-теор.,10ч.- практ.)

1. История развития движения «Школа безопасности».

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

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основ безопасности жизни деятельности» в школе, совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

2. Воспитательная роль туризма. Его цели и задачи.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитие личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

3-4. Личное и групповое туристское снаряжение.

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

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

Практические занятия:

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

5-6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорная яма), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилы при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия:

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

7-10. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия:

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

11-12. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

13-14. Правила движения в походе

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

Практические занятия:

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

15-16. Преодоление препятствий.

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

Практические занятия:

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

19-20. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

21-24. Общая физическая подготовка

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

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

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 18ч. (8ч.-теор.,10ч.- практ.)

25-26. Понятие о топографической и спортивной картах.

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

27-28. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

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

Практические занятия

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

29-30. Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

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

Практические занятия

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

31-34. Компас, работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

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

35-36. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

37-38. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентира, составление графика.

39-40. Ориентирование по местным предметам.

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

41-42. Действия в случае потери ориентировки

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2. КРАЕВЕДЕНИЕ 8ч. (3ч.-теор., 5ч.- практ.)

43-44. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

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

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

Практические занятия

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

45-46. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Школьный музей.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музея.

47-48. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

49-50. Общая физическая подготовка

Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

4.ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. 10ч.

(4ч.-теор., 6ч.- практ.)

51-52. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия

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

53-54. Походная медицинская аптечка

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

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

55-56. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

Практические занятия

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

57-58. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

59-60. Общая физическая подготовка

Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 17ч.

(7ч.-теор., 10ч.- практ.)

61-62. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

63-64. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

65-66. Предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

57-71. Общая физическая подготовка

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

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, волейбол..

72-73. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

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

Практические занятия

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

74-76. Подведение итогов года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	8	1
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3

1.5.	Обязанности членов туристской группы по должностям	3	1	2
1.6.	Питание в туристском походе	6	1	5
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1
	Итого	27	9	18
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	1	-	1
2.2.	Компас. Работа с компасом.	1	-	1
2.3.	Измерение расстояний	2	1	1
2.4.	Способы ориентирования	1	-	1
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
2.6.	Соревнования по ориентированию	2	-	2
	Итого:	9	2	7
3. КРАЕВЕДЕНИЕ				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1
3.2.	Изучение района путешествия	2	-	2
	Итого:	4	1	3
4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	-	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	-	1
	Итого:	5	2	3
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	1	-	1
5.3.	Общая физическая подготовка	11	-	11
5.4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
	Итого:	19	1	18
6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
6.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	1	1	-
6.2.	Психологические основы выживания в природных условиях	1	1	-
6.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	4	1	3
6.4.	Общая физическая подготовка	5	-	5
6.5.	Подведение итогов года	1	1	-
	Итого:	12	4	8
	ИТОГО за период обучения:	76	19	57

Календарно-тематическое планирование
2-й год обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	По плану	Коррекция
1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1		
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3		
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4		
1.5.	Обязанности членов туристской группы по должностям	3		
1.6.	Питание в туристском походе	6		
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	6		
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2		
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	1		
2.2.	Компас. Работа с компасом.	1		
2.3.	Измерение расстояний	2		
2.4.	Способы ориентирования	1		
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2		
2.6.	Соревнования по ориентированию	2		
3. КРАЕВЕДЕНИЕ				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		
3.2.	Изучение района путешествия	2		
4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1		
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1		
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1		
5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1		
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1		
5.3.	Общая физическая подготовка	11		
5.4.	Специальная физическая подготовка	6		
6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
6.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	1		
6.2.	Психологические основы выживания в	1		

	природных условиях			
6.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	4		
6.4.	Общая физическая подготовка	5		
6.5	Подведение итогов года	1		
ИТОГО за период обучения:		76		

2-й год обучения.

1.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ 27ч. (9ч.-теор., 18ч.- практ.)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

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

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

История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

1.2.Личное и групповое снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
 - безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
 - комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.
- Организация бивака в беслесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и возможности остановки (ночлега) во время похода.

1.5. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Командир группы – его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов.

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и распределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия:

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения рациона: использование сухих и

сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа – составление меню на 3 – 5 дней.

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.п. Узлы: проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, прямой схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ 9ч. (2ч.-теор., 7ч.- практ.)

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных

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

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования.

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

Упражнения по определению точки своего места нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп,

идуших в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ 4ч. (1ч.-теор., 3ч.- практ.)

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

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. 5ч. (2ч.-теор., 3ч.- практ.)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочно-кишечных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 19ч. (1ч.-теор., 18ч.- практ.)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафет: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину, по кочкам, в высоту через планку, через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Подъем по гимнастической лестнице; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. 12ч. (4ч.-теор., 8ч.- практ.)

7.1. Экстремальные ситуации в природной среде.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Психологические основы выживания в природных условиях.

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальные ситуации в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- Определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- Принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидания помощи на месте;
- Определение направления выхода;
- Ориентирование;
- Выход к населенному пункту;

- Сооружение временного жилища;
- Способы добычи огня;
- Обеспечение питанием и водой;
- Поиск и приготовление пищи;
- Подача сигналов бедствия.

Практические занятия:

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол.

6.5. Подведение итогов года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(3-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1
1.3	Питание в туристском походе.	2	1	1
1.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	4	2	2
1.5	Общая физическая подготовка	6	-	6
1.6	Особенности других видов туризма.	2	1	1
Итого		18	6	12
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карты.	2	1	1
2.2	Ориентирование в сложных условиях.	2	1	1
2.3	Соревнования по ориентированию.	2	-	2
Итого		6	2	4
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, музеи, обзор экскурсионных объектов.	2	1	1
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	2	1	1
Итого		4	2	2
4. Первая доврачебная помощь				
4.1	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	2	1	1
4.2	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.	2	1	1
Итого		4	2	2
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка.	10	1	9
5.3	Специальная физическая подготовка.	12	1	11
Итого		24	3	21
6. Специальная подготовка				
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	2	1	1
6.2.	Проблемы экологической безопасности	2	1	1
6.3.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды	2	1	1
6.4	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	1	1
6.5.	Общая физическая подготовка.	10	1	9
6.6	Подведение итогов года.	2	2	-
Итого		20	7	13
ИТОГО за период обучения:		76	22	54

**Календарно-тематическое планирование
(3-й год обучения)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	По плану	Коррекция
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)-18 ч.				
1-2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2		
3-4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
5-6	Питание в туристском походе.	2		
7-10	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	4		
11-16	Общая физическая подготовка	6		
17-18	Особенности других видов туризма.	2		
2. Топография и ориентирование – 6 ч.				
19-20	Топографическая и спортивная карты.	2		
21-22	Ориентирование в сложных условиях.	2		
23-24	Соревнования по ориентированию.	2		
3. Краеведение – 4 ч.				
25-26	Туристские возможности родного края, музеи, обзор экскурсионных объектов.	2		
27-28	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	2		
4. Первая доврачебная помощь – 4 ч.				
29-30	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	2		
31-32	Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.	2		
5. Общая и специальная физическая подготовка – 24 ч.				
33-34	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
35-44	Общая физическая подготовка.	10		
45-56	Специальная физическая подготовка.	12		
6. Специальная подготовка – 20 ч.				
57-58	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	2		
59-60	Проблемы экологической безопасности	2		
61-62	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды	2		
63-64	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2		
65-74	Общая физическая подготовка.	10		
75-76	Подведение итогов года.	2		

3-й год обучения

- 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (пешеходный туризм) 18ч. (6ч.-теор., 12ч.- практ.)**
 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия:

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночлег в палатке. Практические занятия:

Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное питание». Витамины.

Приготовление пищи.

Практические занятия:

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.5. 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 скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

1.7. Особенности других видов туризма.

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- Особенности подготовки похода;
- Особенности личного и общественного снаряжения;
- Техника и тактика вида туризма.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 6ч. (2ч.-теор., 4ч.- практ.)

2.1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок. 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. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Составление схем и крок. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

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

2.3. Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ. 4ч. (2ч.-теор., 2ч.- практ.)

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

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

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населенного пункта.

Практические занятия

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

3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.

Практические занятия.

Походы с целью определения на местности возможных опасных объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. 4ч. (2ч.-теор., 2ч.- практ.)

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка 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 брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травы головы и туловища. Закрытые и открыты повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы бедер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

4.2. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных ситуациях. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими.

Практические занятия.

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 24ч. (3ч.-теор., 21ч.- практ.)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различным видам туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон. Аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

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 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.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

5.3. *Специальная физическая подготовка.*

Упражнение 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».

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 дорогам, тропам и без троп. Движения 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 упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. 20ч. (7ч.-теор., 13ч.- практ.)

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- Геофизический (землетрясение, извержения вулканов);
- Геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- Метеорологические (ураганы, бури, смерчи);
- Морской гидрологический (цунами, циклоны);
- Гидрологический (наводнение, половодье, заторы);
- Пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- Проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- Оказание необходимой медицинской помощи;
- Эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- Оценка сложившейся ситуации;
- Принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2 Проблемы экологической безопасности.

Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм, зоны оптимума и угнетения. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Приспособляемость.

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержения вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Антропогенное влияние на биосферу. Использование ресурсов. Загрязнение биосферы. Охраняемые территории. Прогнозирование техногенных катастроф и способы их преодоления. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

Практические занятия:

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работа по восстановлению и обустройству объектов природы, культуры и архитектуры.

6.3. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды.

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытие в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия:

Сооружение временных укрытий.

6.4. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликта в группе и способы их устранения.

6.5. Соревнования «Школа безопасности»

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания:

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

6.6. 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 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.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

6.7. Подведение итогов года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Нормативные документы по туризму.	1	1	-
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	2	1	1
1.3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	2	1	1
1.4.	Питание в туристском походе.	2	1	1
1.5	Тактика преодоления естественных препятствий.	4	1	3
1.6	Общая физическая подготовка.	7	1	6
Итого		18	6	12
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты.	2	1	1
2.2	Соревнования по ориентированию.	2	1	1
Итого		4	2	2
3. Краеведение				
3.1	Изучение района путешествия.	2	1	1
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	4	2	2
Итого		6	3	3
4. Медицина				
4.1	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	4	2	2
4.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.	2	1	1
Итого		6	3	3
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка	6	-	6
5.3	Специальная физическая подготовка	15	-	15
Итого		23	1	22
6. Специальная подготовка				
6.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	2	2	-
6.2.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	6	-	6
6.3.	Способы добычи пищи и воды.	2	1	1
6.4.	Общая физическая подготовка	8	1	7
6.5.	Подведение итогов года	1	1	-
Итого		19	5	14
ИТОГО за период обучения:		76	20	56

**Календарно-тематическое планирование
4-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	4-й год обучения		
		Всего	По плану	коррекция
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Нормативные документы по туризму.	1		
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	2		
1.3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	2		
1.4.	Питание в туристском походе.	2		
1.5	Тактика преодоления естественных препятствий.	4		
1.6	Общая физическая подготовка.	7		
Итого		18		
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты.	2		
2.2	Соревнования по ориентированию.	2		
Итого		4		
3. Краеведение				
3.1	Изучение района путешествия.	2		
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	4		
Итого		6		
4. Медицина				
4.1	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	4		
4.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.	2		
Итого		6		
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2		
5.2	Общая физическая подготовка	6		
5.3	Специальная физическая подготовка	15		
Итого		23		
6. Специальная подготовка				
6.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	2		
6.2.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	6		
6.3.	Способы добычи пищи и воды.	2		
6.4.	Общая физическая подготовка	8		
6.5.	Подведение итогов года	1		
Итого		19		
ИТОГО за период обучения:		76		

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (пешеходный туризм) 18ч. (6ч.-теор., 12ч.- практ.)

1.1. Нормативные документы по туризму.

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиции и экскурсии (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
3. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Ремонт туристского снаряжения.

Практические занятия:

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору). Ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальной ситуации.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия:

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Питание в туристском походе.

Практические занятия:

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды.

Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов.

Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.5. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия:

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.6. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнение с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 4ч. (2ч.-теор., 2ч.- прак.)

2.1.

Топографическая съемка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечки, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояния. Что такое временный масштаб. Рисование ситуации.

Корректировка спортивной карты. Основа, построения съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисования карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисования. Планшет для съемки, материал для рисования, карандаши.

Практические занятия:

Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.2. Соревнования по ориентированию.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ. 6ч. (3ч.-теор., 3ч.- практ.)

3.1. Изучение района путешествия.

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и конечной точкам маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия:

Изучение материалов и подготовка докладов по районам предстоящего путешествия. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия.

3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.

Практические занятия:

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных объектов, влияющих на экологическое состояние.

4. МЕДИЦИНА. 6ч. (3ч.-теор., 3ч.- практ.)

4.1. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетания приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.

Психологический климат в группе. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных её действий.

Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок её эвакуации с маршрута.

Практические занятия:

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 23ч. (1ч.-теор., 22ч.-практ.)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнение с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

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. Движения 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 упражнениями туристской техники.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. 19ч. (5ч.-теор., 14ч.- практ.)

6.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Назначение и задание РСЧС:

- Осуществление программы, направленных на предупреждение ЧС;
- Обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;
- Сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территории от ЧС;
- Обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба – ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

6.2. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Практические занятия:

Отработка на местности планирование маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

6.3. Способы добывания пищи и воды.

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практические занятия:

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

6.4. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнение с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

6.5. Подведение итогов года.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные результаты

Уровень и степень освоения знаний контролируется, прежде всего, в ходе занятия путем устного опроса, обсуждения темы. Формы контроля знаний, умений и навыков могут быть итоговые уроки в виде семинара, конференции, выставки творческих работ, экскурсии.

<i>Результаты первого уровня (знать)</i>	<i>Результаты второго уровня (уметь)</i>	<i>Результаты третьего уровня (применять)</i>
Приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни	Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом	Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия. Личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися: Приобретение обучающимися знаний по технике безопасности и жизненно-важным гигиеническим навыкам; Развитие и совершенствование навыков поведения на дороге, оказания первой доврачебной помощи; Формирование интереса к регулярным занятиям спортом, повышение спортивного мастерства; Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.

Промежуточная и итоговая аттестация

- тестирование обучающихся;
- организация и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, соревнований, путешествий.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает в течение календарного года. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предлагает изучение вопросов выживания и деятельности туриста, спортсмена в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгое дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нормативная:

1.1. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.2. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Краткий справочник туриста/Аво-сост. Ю. А. Штюмер. – 3-е изм. и доп. – М.: Профиздат, 1985.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». – М.: ДОСААФ, 1969г.

3.2. Куприн А. М. Занимательная картография: Для учащихся 6-8 кл. сред. Шк. – М.: Просвещение, 1989.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Литература.

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов// М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. - 496с.
8. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
9. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
10. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
11. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986. - 136 с

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

№ 102520210259 листа

Директор: С.В. Шур

