

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования Дом детского творчества
пгт Кильмезь Кировской области

Рассмотрено на заседании
Методического совета МКОУ ДО
ДДТ пгт Кильмезь
Протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО ДДТ пгт
Кильмезь
Г.П. Рухляева
2019 г.
Пр. № 11



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по туризму
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Салахутдинов Расуль Ракипович

Кильмезь, 2019

Пояснительная записка

Предлагаемая в этой программе примерная тематика занятий объединения юных туристов имеет в виду, прежде всего, ознакомление школьников со своим краем, овладение определенным кругом знаний, умений, навыков, необходимых путешественникам.

Содержание программы имеет разнообразную тематическую направленность: техника и тактика пешеходного туризма, спортивное ориентирование, прохождение контрольного туристического маршрута, походы. Большая роль отводится краеведению, где ребята получают необходимые знания о геологии, географии, истории, растительном и животном мире района и области.

На занятиях в объединении, в походах, экскурсиях юные туристы научатся:

- фиксировать наблюдения.
- знать основы пешего, водного, лыжного туризма.
- ходить в пешие, водные, лыжные походы с грузом.
- разбивать лагерь, устанавливать палатку, разводить костер, готовить пищу в походных условиях, изготавливать простейшее туристическое оборудование.
- оказывать первую медицинскую помощь.
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и часов.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число детей и подростков, а занятия в туристическом объединении помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Цель программы: развитие личности воспитанника средствами туристической деятельности

Задачи программы:

- оздоровительная: развитие у воспитанников физических качеств посредством походов, преодоления полосы препятствий, прохождения КТМ и выполнения программы по ОФП.
- образовательная: приобретение туристических ЗУН и применение их в походных условиях, получение знаний о природе Кировской области.
- воспитательная: воспитание бережного отношения и любви к природе, чувства взаимопомощи и взаимответственности, создание сплочённого коллектива.

Возраст обучающихся детей:

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 лет. В объединение могут записаться все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 11—12 лет (учащиеся V— VI классов), второго и третьего года обучения — из ребят 13—15 лет (учащиеся VI—IX классов).

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием в школьных и районных туристских мероприятиях.

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах. Совершенствование туристских навыков, участие в многодневных походах

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 144 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1—2 дня. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов,

продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Программа предусматривает одно, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – двух, трех дневные походы, учебно-тренировочные выходы. Надо учитывать и степень подготовленности ребят. На первом году обучения в связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разноуровневая подготовка.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат в воспитательном плане:

Гражданин. Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Семьянин. Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Профессионал. Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

Способы оценки результатов:

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки.

Формы предъявления и оценки результатов:

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Задачи 1 года обучения

- обучение основам топографии и ориентирования на местности;
- ознакомление с природными особенностями Кировской области;
- формирование основных туристических навыков;
- формирование навыков оказания первой медицинской помощи;
- воспитание выносливости, силы воли, чувства товарищества;
- воспитание бережного отношения к природе;
- укрепление здоровья, культивирование мотивации к ЗОЖ

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Все го	Теор етич ески е заня тия	Практические занятия			Формы аттестации и контроля
				кла сс	Спо рт зал	На мест ност и	
1	Наш край	3	3				
2	Поход	54	9	2	19	16	
	2.1 Подготовка похода	1	1				
	2.2 Туристические должности в группе	1	1				
	2.3 Организация туристического быта. Привалы и ночлег.	9	1			8	
	2.4 Питание в туристском походе	1	1				
	2.5 Основы топографии и ориентирования	12	2	2		8	Опрос
	2.6 Техническая и физическая подготовка туристов	20	1		19		
	2.7 Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий	1	1				
	2.8 День в походе	8				8	Педагогическ

							ое наблюдение
	2.9 Подведение итогов	1	1				
3	Основы гигиены и ПМП	12	4	9			
	3.1 Личная гигиена туриста.	1	1				
	3.2 Личная аптечка туриста	1	1				
	3.3 Основные приемы ПМП	8	2	6			Опрос
	3.4 Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1			
4	Топография и ориентирование на местности	44	10		6	37	Соревнования
	4.1 Топографическая подготовка	1	1				
	4.2 Условные обозначения (знаки)	1	1				
	4.3 Рельеф местности и его обозначение на карте	3	1			2	
	4.4 Измерение расстояния	2	1			1	
	4.5 Снаряжение ориентировщика. Техника безопасности.	1	1				
	4.6 Техническая подготовка ориентировщика	12	1			11	
	4.8 Ориентирование по местным предметам.	4	2			2	
	4.9 Морально-волевая подготовка	14			6	8	
	4.10 Упражнения и игры с элементами ориентирования	4				4	
	4.11 Учебные соревнования по ориентированию	2				2	
5	Пеший туризм	31	4	5		22	поход
	5.1 Понятие о технике пешеходного туризма	12	2	4		6	
	5.2 Личное и групповое туристическое снаряжение	6	1	1		4	
	5.3 Определение ориентира по компасу	4				4	
	5.4 Подготовка и проведение похода. Техника безопасности	9	1			8	
	Итого:	144	28	16	25	75	

Содержание 1 года обучения

1. Наш край.

Должен знать: Природные особенности: рельеф, климат области. Географическое положение, природные особенности, Рельеф, климат. Реки и озера. Население края. Административное деление края. Наиболее интересные места для проведения туристских походов и путешествий.

2. Поход

2.1. Подготовка похода

Должен знать: Требования руководителя к участникам. Принцип самоуправления и самообслуживания: распределение обязанностей, должностей в группе

2.2. Туристские должности в группе.

Должен знать: Должностные обязанности в группе. Должности в группе Временные и постоянные. Командир в группе. Требования к командиру группы. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, санитар, фотограф, ремонтный мастер и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности.

Должен уметь: Применять свои должностные обязанности.

Практическая работа: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и ночлега.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе.

Меры безопасности при общении с огнем, кипятком. Правила купания.

Должен знать: Организацию работы по развешиванию лагеря.

Должен уметь: Устанавливать палатки, выбирать место для ночлега

2.4. Питание в туристском 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.

Должен знать: Значение правильного питания в походе.

Должен уметь: Приготавливать пищу в походных условиях

2.5. Основы топографии и ориентирования.

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топографических карт.

Измерение расстояния по карте. Курвиметр.

Что такое азимут. Азимут истинный и магнитный.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Поверки компаса. Правила обращения с компасом. Что такое визирование. Порядок действия при прямой и обратной засечках.

Должен знать: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт. Масштаб. Виды масштаба. Рельеф, Азимут.

Должен уметь: Копировать на кальку участки топографической карты и расшифровывать все обозначения. Ориентирование на местности по карте и компасу.

Практическая работа: Копирование на кальку участка топографической карты и расшифровка всех обозначений.

2.6. Физическая и техническая подготовка туристов.

Противопоказания к участию в туристских походах.

Программа физических тренировок. Комплекс упражнений. Спортивные игры. Беговые тренировки.

Закаливание организма. Гигиена при тренировках.

Должен знать: Комплекс упражнений. Спортивные игры. Беговые тренировки.

Должен уметь: Выполнять физические упражнения в соответствии с данной нагрузкой.

2.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Правила пользования транспортом. Правила движения по дорогам и улицам городов.

Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Меры безопасности при купании. Обустройство бивака. Противопожарные мероприятия на биваке. Правила обращения с острорежущим инструментом.

Гигиенические требования при приготовлении пищи. Использование в походе грибов и ягод. Ядовитые грибы и растения.

Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды. Меры предосторожности при грозе, сильном ветре.

Приемы самоконтроля. Воспитание сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности.

Должен знать: Правила пользования транспортом. Правила движения по дорогам и улицам городов. Гигиенические требования при приготовлении пищи.

Должен уметь: организовывать самостраховку.

2.8. День в походе.

Подготовка к выезду: место и время сбора группы, проверка готовности (одежда, обувь, снаряжение, продукты, маршрутные документы), исправление недостатков, информация руководителя о плане дня, форме одежды, порядке движения группы.

Переезд к начальному месту похода: поведение группы на улице и на транспорте. Игры в дороге. Начало маршрута: отметка о прибытии в начальный пункт, сообщение о выходе на маршрут. Место руководителя, коллективный контроль, готовность к ведению записей на маршруте, сверка часов.

Первый переход, первый привал. Продолжительность перехода то времени и характера пути. Измерение скорости движения.

Требования к местам привалов. Расположение туристов на привале. Обращение с рюкзаками на маршруте и привале. Контроль руководителя и санитара за самочувствием участников пути и на привале.

Дневной обеденный привал. Время и место привала. Организация работ по приготовлению пищи. Типы костров, виды топлива и растопки. Безопасность при костровых работах. Раздача пищи, мытье посуды. Уборка территории. Ликвидация костра.

Первый переход после обеденного перерыва. Дальнейшее движение по маршруту.

Требования к месту и организации бивака. Планировка места ночного бивака. Приготовление ужина. Санитарно-гигиенические мероприятия на биваке: умывание, купание, санитарный контроль.

Сушка вещей у костра, разбор дня, информация о плане на завтра, передача дежурства по кухне, заготовка дров, воды, приготовление продуктов на утро. Отбой.

Подъем дежурных поваров, приготовление завтрака. Общий подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

Должен знать: Нитку маршрута похода. Требования к снаряжению, приготовлению пищи, личной гигиене.

Должен уметь: Оказывать первую доврачебную помощь в походных условиях. Разбивать привалы, расставлять палатки. Уметь организовывать ночлеги в походных условиях.

2.9. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе. Отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Ремонт и сдача инвентаря. Выпуск стенгазеты по итогам похода. Оформление фотовыставки.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда,

отдыха, занятий физкультурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

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

Должен знать: Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физкультурой и спортом. Понятие о гигиене.

Должен уметь: Применять средства личной гигиены в походах.

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

Личная аптечка туриста.

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

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Профилактика заболеваний, 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.

Должен знать: Профилактика заболеваний и травматизма. Заболевание в походе.

Должен уметь: Делать искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Оказывать первую помощь пострадавшему.

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

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках – плетенок из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локации.

Должен знать: Способы транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от его состояния.

Должен уметь: Изготавливать носилки, волокуши для транспортировки пострадавшего.

Практическая работа: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Топография и ориентирование на местности.

4.1 Топографическая подготовка

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояния на карте.

Должен знать: План, карту. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояния на карте.

Должен уметь: Работать со спортивными картами. Уметь определять расстояние на карте.

Практическая работа: Знакомство ребят со спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

4.2 Условные обозначения (знаки)

Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Должен знать: Виды условных знаков. Местные предметы и методы изображения на карте.

Должен уметь: Читать карты местности и определять условные знаки.

Практическая работа: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

4.3 Рельеф местности и его изображения на картах.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображения различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо_ и микрорельеф. Отдельные виды рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Должен знать: Местные предметы и методы изображения их на карте. Изображение различных форм рельефа.

Должен уметь: Определять по горизонталям различные формы рельефа. Выбирать пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Практическая работа: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

4.4 Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния 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.

Должен знать: Способы измерения расстояния на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния.

Должен уметь: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

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

4.5 Снаряжение ориентировщика. Техника безопасности.

Специальное снаряжение ориентировщика, требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Должен знать: Специальное снаряжение ориентировщика. Размещение специального снаряжения на планшете. Технику безопасности при ориентировании на местности.

Должен уметь: самостоятельно изготавливать простейшие планшеты. Подгонять спортивное снаряжение ориентировщика.

Практическая работа: Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подбор и укладка спортивного снаряжения ориентировщика.

4.6 Техническая подготовка ориентировщика.

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Должен знать: Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас. Азимут.

Должен уметь: Движение по азимуту. Определение расстояния на карте и местности.

Практическая работа: Движение по азимуту. Обучение различным приемам чтения карты.

4.7 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 и ее нахождение. Приближенные определения сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Должен знать: Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута на солнце в разное время дня. Нахождение полярной звезды.

Должен уметь: Определять азимут.

Практическая работа: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде.

4.8 Морально-волевая подготовка.

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, выносливости, смекалки и находчивости.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу. По пересеченной местности. Техника лыжных походов.

Должен знать: Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков.

Должен уметь: Выполнять гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения. Акробатические упражнения.

Практическая работа: Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивным мячом, парные упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники попеременных походов, одновременных походов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.

4.9 Упражнения и игры с элементами ориентирования.

Должен знать: Подвижные игры.

Должен уметь: Игры на местности с элементами техники ориентирования. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации со спортивными картами различной сложности.

Практическая работа: Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации со спортивными картами различной сложности.

5. Пеший туризм.

5.1 **Понятие о технике пешеходного туризма.**

Должен знать: Особенности пешеходного туризма. Обычный режим движения в походе. Отклонение от обычного режима.

Должен уметь: Вязать туристические узлы.

Особенности пешеходного туризма. Обучение правилам и техническим приемам движения в нормальных и усложненных метеоусловиях, на подъемах и спусках, на бродах, по болоту, в густом лесу, через завалы, по осыпи. Обычный режим движения в походе. Отклонение от обычного режима. Движение на маршруте строем, обязанности проводника и замыкающего. Темп движения в разных условиях.

Особенности страховки при преодолении естественных препятствий. Альпеншток, веревки, репшнур, карабин. Вязка узлов, применяемых в туризме, их прочность, назначение, использование.

Практическая работа:

- Вязание узлов, применяемых в пешеходном туризме.
- Физическая подготовка. Темп движения в разных условиях.

5.2 **Личное и групповое туристическое снаряжение.**

Должен знать: Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от различных факторов.

Должен уметь: Составлять список личного и группового снаряжения.

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительность путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Практическая работа:

Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очагов, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособления для сушки одежды и обуви и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзаков.

5.3 **Определение ориентира по компасу.**

Должен знать: Организация движения группы по маршруту на принципах самообслуживания.

Должен уметь: Движение по карте, по азимуту.

Значение умения ориентироваться на марше. Обучение ориентироваться на маршруте. Движение по карте, по азимуту. Определение направления ночью, в условиях ограниченной видимости.

Организация движения группы по маршруту на принципах самообслуживания. Обязанности проводника и топографа группы. График дежурства проводников, разведка маршрута. Расчет движения на участке. Контрольные ориентиры. Хронометраж движения.

Задачи 2 года обучения:

- ознакомление с основами геологии, географии, истории Кировской области;
- совершенствование тактических и технических навыков ориентирования;
- формирование навыков лыжного туризма;
- закрепление навыков оказания первой доврачебной помощи;
- обучение навыкам выживания в полевых условиях;
- развитие специальных физических качеств, необходимых туристу: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства уважения к истории родного края

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Все го	Теоретические занятия	Практические занятия			Формы аттестации и/или контроля
				класс	Спортзал	На местности	
1	История и роль туризма.	2					
	1.1 История туризма.	1	1				
	1.2 Воспитательная роль туризма. Чем полезны и интересны туристские походы и соревнования.	1	1				опрос
2	Поход	41					наблюдение
	2.1. Основы топографии и ориентирования	8	3	1		4	
	2.2. Физическая и техническая подготовка туристов	20	1		3	16	
	2.3. Техника безопасности при проведении туристских походов	1	1				
	2.4. День в походе	8				8	
	2.5. Подведение итогов похода	4	1	3			
3	Топография и ориентирование на местности	36					Соревнования

	3.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1				
	3.2 Способы ориентирования	6	1			5	
	3.3 Снаряжение ориентировщика. Техника безопасности при ориентировании на лыжах.	2	1	1			
	3.4 Техническая подготовка ориентировщика	8				8	
	3.5 Тактическая подготовка ориентировщика	5	1			4	
	3.6 Действия в случае потери ориентировки	5	1			4	
	3.7 Правила соревнований. Виды и характер соревнований	1	1				
	3.8 Учебные соревнования по ориентированию.	8				8	
4	Виды туристических походов	1	1				
5	Лыжный туризм.	30					Соревнования
	5.1 Особенности лыжного туризма. Ориентирование на местности.	1	1				
	5.2 Питание в лыжном походе.	2	1	1			
	5.3 Снаряжение туриста – лыжника для походов и путешествий.	2	1	1			
	5.4 Техника движения на лыжах. Меры обеспечения и безопасности в походе и при проведении занятий.	17	1			16	
	5.5 Лыжный поход	8				8	
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10					Опрос, зачет
	6.1. Личная гигиена туриста. Закаливание.	2	2				
	6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	2	6			
7	Краеведение	10					Викторина
	7.1 История Кировской области	2	2				
	7.2 География Кировской области	2	2				
	7.3 Геология	2	2				
	7.4 Растительный мир	2	2				
	7.5 Животный мир	2	2				

8	Специальная физическая подготовка	8				8	Зачет
9	Подготовка к соревнованиям	6				6	
	Итого	144					

Содержание 2 года обучения.

1.1 История туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, Водный, горный, велосипедный, характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Должен знать: Историю туризма в России. Виды туризма.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

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 своего коллектива.

Должен знать: Какую пользу для здоровья человека приносят туристические походы. Какие интересные маршруты можно разрабатывать по нашему краю.

2. Поход

2.1 Основы топографии и ориентирования

Понятие о генерализации. 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.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные и полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Способы и правила копирования карт. Правила ориентирования

Определение сторон горизонта по небесным светилам. Угловая скорость Солнца. Нахождения Полярной звезды. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояния шагами и по времени движения.

Должен знать: Значения топографических карт. Рельеф.

Должен уметь: Копировать на карту участки топографической карты и расшифровывать все обозначения. Ориентироваться на местности по карте и компасу.

Практическая работа: Копирование на кальку участка топографической карты и расшифровка всех обозначений.

2.2 Физическая и техническая подготовка туриста.

Физиологические особенности детского и взрослого организма. Значение физической и морально-волевой подготовки туриста. Противопоказания к участию в туристических походах

Система тренировок. Постепенное возрастание нагрузок. Маршевая подготовка в тренировочных походах.

Должен знать: физиологические особенности детского и взрослого организма.

Должен уметь: выполнять физические упражнения с в соответствии с данной нагрузкой.

2.3 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Повторение правил техники безопасности:

Правила пользования транспортом. Правила движения по дорогам и улицам городов.

Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Меры безопасности при купании. Обустройство бивака. Противопожарные мероприятия на биваке. Правила обращения с острорежущим инструментом.

Гигиенические требования при приготовлении пищи. Использование в походе грибов и ягод. Ядовитые грибы и растения.

Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды. Меры предосторожности при грозе, сильном ветре.

Приемы самоконтроля. Воспитание сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности.

Должен знать: Правила пользования транспортом. Правила движения по дорогам и улицам городов. Гигиенические требования при приготовлении пищи.

Должен уметь: организовывать самостраховку.

2.4 День в походе.

2.5 Подведение итогов похода.

Обработка собранных материалов. Составление отчетов о походе, иллюстрированной схемы, изготовление фотографий, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление выставки.

3. Топография и ориентирование на местности.

Краткие сведения о спортивном ориентировании

Понятие ориентирования.

Способы ориентирования.

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

И при отсутствии информации на карте. Виды и организации разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути) Протокол движения.

Должен знать: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров.

Должен уметь: Читать движение по легенде. Разрабатывать маршруты туристического похода на спортивной карте.

Практическая работа: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскивание на карте сходных (параллельных ситуаций), определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Снаряжение ориентировщика. Техника безопасности при ориентировании на лыжах.

Специальное снаряжение ориентировщика на лыжах. Требования к одежде, обуви, головному убору. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Меры безопасности при ориентировании на лыжах.

Должен знать: Технику безопасности при ориентировании на лыжах.

Должен уметь: Самостоятельно изготавливать простейшие планшеты. Подгонять спортивное снаряжение ориентировщика.

Практическая работа: Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подбор и укладка спортивного снаряжения ориентировщика.

Техническая подготовка ориентировщика

Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практическая работа: Движение по азимуту. Обучение различным приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации.

Тактическая подготовка ориентировщика.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункт выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана составления КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Должен знать: Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.

Должен уметь: Составление тактического плана прохождения КП и распределение силы на дистанции. Тактика выбора пути движения.

Практическая работа: Действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, КП. Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализация на трассах различной сложности.

Действия в случае потери ориентировки.

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

Должен знать: Нахождение полярной звезды

Должен уметь: Определять точки стояния на спортивной карте.

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

Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Подача заявки на соревнования. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

Должен знать: подача заявки на соревнования.

Учебные соревнования по ориентированию.

Виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Должен знать: различные виды учебных соревнований.

4. Виды туристических походов.

Основные виды туристических походов. Их особенности.

5. Лыжный туризм.

5.1. Особенности лыжного туризма. Ориентирование на местности.

Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры.

Должен знать: специфика путешествий в зимних условиях.

Должен уметь: Обходить препятствия в лыжном походе. Ориентироваться по карте на местности.

Практическая работа: Подготовка данных для движения по азимуту. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в лесу. Обход препятствий. Ориентирование по карте на местности.

5.2. Питание в лыжном походе.

Значение правильной организации питания, его режим. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможность пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности похода и температурных условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особенно трудных участках пути. Водно-солевой режим.

Должен знать: Примерная дневная норма расходов продуктов питания. Возможность пополнения пищевых запасов в пути Зависимость меню от различных факторов.

Должен уметь: Составлять меню.

Практическая работа: Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их упаковка.

Приготовление пищи на костре, меры предосторожности.

5.4 Снаряжение туриста-лыжника для походов и путешествий.

Требования к снаряжению для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Утепление обуви. Перечень личного и группового снаряжения. Подготовка к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Должен знать: Требования к снаряжению для зимнего похода. Перечень личного и группового снаряжения.

Должен уметь: устанавливать крепления на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Ремонт и уход за снаряжением в походных условиях.

Практическая работа: Установка креплений на лыжи Подготовка и ремонт снаряжения в походных условиях. Смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества, его транспортировка. Сушка одежды и обуви у костра. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

5.5 Техника движения на лыжах. Меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий.

Основные ходы на лыжах с рюкзаком – обычный ход и «вперекидку». Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Причины травм и оказание первой медицинской помощи при обморожении.

Должен знать: Основные ходы на лыжах с рюкзаком.

Должен уметь: Оказывать первую медицинскую помощь при обморожениях. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.

Практическая работа: Строевые приемы на лыжах. Использование команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «Налево!», «Кругом!».

Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место слабых. Темп и ритм движения. Переход через шоссе.

Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты на ходу переступлением, из положения «плуга» и «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по

азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности.

Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания. Движение через замерзшие реки и водоемы, преодоление опасных участков. Меры страховки и самостраховки.

Страховка и самостраховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

5.6 Лыжный поход.

6. Основы гигиены и первой медицинской помощи.

6.1 Закаливание.

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.

Должен знать: Гигиенические основы закаливания.

Практическая работа: 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.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, виды повязок. Виды кровотечений, способы их остановки.

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

7 Краеведение.

7.1 История Кировской области.

Известные земляки. Маршал Конев. Космонавт Виктор Савиных. Писатель Владимир Крупин. Братья Виктор и Аполлинарий Васнецовы.

7.2 География Кировской области.

Районные центры Кировской области. Реки Вятка, Черная Холуница, Кобра, Летка, белая Холуница, Чепца, Великая, Быстрица, Молома, Пижма, Немда, Суводь, Воя, Кильмезь, Лобань, Кама, Юг, Луза, Пушма, Ветлуга, Большая Кокшага. Районы, являющиеся родиной знаменитых земляков: С.М. Кирова – Уржумский, И.С. Конева – Подосиновский, А.С. Грина – Слободской, братьев Васнецовых – Зуевский, Е. Кострова – нагорский, В.П. Савиных – Оричевский, Л.А. Говорова – Советский, В.М. Бехтерева – Киров.

Должен знать: расположение на контурной карте районных центров, крупных рек, примечательных природных объектов Кировской области.

7.3 Геология.

Минералы и горные породы: песчаник, аргиллит, мергель, известняк, гипс, кварц, кремень, кальцит, конгломерат, полевой шпат, гранит, халцедон; окаменелости: белемниты, аммониты, брахиоподы, двустворчатые моллюски, кораллы, мшанки, окаменелое дерево.

Должен знать: минералы, горные породы и окаменелости Кировской области.

7.4 Растительный мир.

Основные древесные и кустарниковые породы нашего леса. Ядовитые и жгучие растения. Лекарственные растения.

7.5 Животный мир.

Основные представители фауны области. Опасные и ядовитые животные (собака, лисица, лось, кабан, медведь, гадюка, пчелы, осы). Кровососущие животные, паразиты и переносчики инфекционных заболеваний. Редкие и охраняемые животные: миноги, стерлядь, хариус, форель ручьевая, подкаменщик обыкновенный, сибирский углозуб, жаба зеленая, медянка, кулик-сорока, зимородок, оляпка, скопа, орлан-белохвост, цапля серая, филин, летучие мыши, выхухоль, норка европейская, выдра, летяга, барсук, рысь, бурундук.

Основные правила природоохранного поведения в путешествиях

Должен знать: Основные представители фауны области, редкие и охраняемые животные.

8. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Должен знать: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Должен уметь: Выполнять упражнения на выносливость, быстроту, развитие силы, гибкости.

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

9. Подготовка к соревнованиям.

Консультации.

Задачи 3 года обучения:

- углубление теоретических знаний, совершенствование навыков по топографии и ориентированию;
- формирование навыков организации туристических походов;
- формирование технических навыков водного туризма;
- совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи;
- укрепление здоровья, культивирование мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие самостоятельности, самоорганизации, самодисциплины;
- воспитание ответственности, целеустремленности, силы воли, чувства товарищества

Ожидаемый результат после 3 года обучения:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь подготавливать и проводить туристические походы;
- уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать методику судейства отдельных этапов

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Все го	Теоретические занятия	Практические занятия			Формы аттестации/и контроля
				класс	Спорт зал	На местности	
1	Туристические маршруты и экскурсионные объекты родного края.	10					Викторина
	1.1 Популярные туристические маршруты Кировской области.	2	2				
	1.2 Памятники природы Кировской области.	4	4				
	1.3 Памятники истории и культуры Кировской области.	4	4				
2	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	36					Поход, наблюд

	2.1 Подготовка похода.	4	2	2			ение
	2.2 Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода	4	2	2			
	2.3 Физическая и техническая подготовка туристов	14				14	
	2.4 Подведение итогов похода	4		4			
3	Первая доврачебная помощь.	6					
	3.1 Влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.	1	1				
	3.2 Походная медицинская аптечка	1	1				Опрос, зачет
	3.3 Основные приемы оказания ПМП	4	1	3			
4	Лыжный туризм.	22					соревнования
	4.1 Разработка лыжного маршрута.	8	2	2		4	
	4.2 Организация, подготовка и проведение похода.	14		6		8	
5	Топография и ориентирование на местности.	8					соревнования
	5.1 Техническая подготовка ориентировщика.	6				6	
	5.2 Учебные соревнования по ориентированию.	2				2	
	5.3 Топография и ориентирование	10	2	2		6	
6	Подготовка и проведение похода.	40					Поход, наблюдение
	6.1 Подготовка и проведение похода.	2	2				
	6.2 Двухдневный поход	34				34	
	6.3 Подведение итогов похода.	4	4				
7	Водный туризм	22					Водный поход, наблюдение
	7.1 Туристские возможности родного края для водных путешествий.	1	1				
	7.2 Особенности водного туризма.	1	1				
	7.3 Снаряжение для водного путешествия.	2	2				
	7.4 Питание в водном походе.	1	1				
	7.5 Привалы и ночлеги.					8	
	7.6 Топография и ориентирование на местности.					6	
	7.7 Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.					6	

	7.8 Тактика водного путешествия	5	1			4	
	7.9 Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2	2				
	7.10 Проведение и подведение итогов водного похода.	10	6			30	
ИТОГО		144					

Содержание 3 года обучения

1. Туристические маршруты и экскурсионные объекты родного края.

1.1 Популярныe туристические маршруты Кировской области.

«Туда, где пещеры и скалы» (п. Нижнее Ивкино – с. Буйское). «В Нургушский заказник» (ст. Ежиха – г. Котельнич). «На озера Чваниха и Шайтан» (пгт Медведок – с. Ильинское). «По старым Вятским городам» (Киров – Уржум – Орлов – Киров) и др.

1.2 Памятники природы Кировской области.

Памятники природы Кильмезского района. Озеро Падун (Верхнекамский район. Котельничское местонахождение парейзавров. «Поющие пески» у д. Атара. Синегорское обнажение горючих сланцев. Ухтымское месторождение волконскоита. Чирковское местонахождение пермской фауны. Зараменская пещера. Озеро Шайтан. «Великорецкое» и др.

1.3 Памятники истории и культуры Кировской области.

2. Организация, подготовка и проведение туристических походов.

2.1 Подготовка похода.

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхоза, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение карт, литературы, встречи с людьми, побывавшими в тех местах. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, план-графика движения, сметы расходов, подбор личного и группового снаряжения.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзаков.

Должен знать: Правила организации и проведения туристских походов. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Технику безопасности в пешем походе.

Должен уметь: Разрабатывать маршрут и план-график учебно-тренировочных походов.

Практическая работа: Разработка маршрута и плана-графика учебно-тренировочных походов. Подготовка снаряжения. Составление графика дежурств.

2.2 Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода.

Составление и утверждение сметы расходов на поход. Работа казначея в группе. Составление финансового отчета о походе.

Обязанности завхоза в туристической группе. Разработка типовых меню и режима питания с учетом сезона и вида туризма. Закупка, расфасовка и упаковка продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Пополнение продовольствия в пути. Работа дежурных поваров. График дежурства. Водно-солевой режим.

Снаряжение для похода: личное, групповое, специальное. Требования к снаряжению. Хранение и укладка снаряжения. Обязанности завхоза по снаряжению. Работа ремонтного мастера в группе. Подготовка и ремонт снаряжения. Проверка личного снаряжения участников похода. Распределение общественного снаряжения. Нормы весовых нагрузок туристов.

Должен знать: Виды расходов. Составление сметы на поход. Распределение обязанностей в группе. Снаряжение для похода.

Должен уметь: Составлять сметы расходов на поход.

Практическая работа: Составление сметы на поход.

Рацион и организация питания в походе. Примерный перечень продуктов питания, нормы расходов продуктов. Составление типового меню питания в походе. Составление списков личного, группового снаряжения и ремонтного набора.

2.3 Физическая и техническая подготовка юных туристов.

Закрепление технических навыков туриста. Переправа заболоченного участка по кладям из жердей. Переправа по бревну через сухую канаву с наведением перил. Подъем на схватывающем узле. Подъем на схватывающем узле с наведением вертикальных перил. Спуск на схватывающем узле с наведением вертикальных перил. Траверс склона с самостраховкой по наведенным перилам.

Должен знать: Последовательность выполнения действий при прохождении этапа, порядок организации самостраховки.

Должен уметь: организовывать страховку и самостраховку.

Практическая работа: Учебные соревнования по техническим этапам туристического маршрута.

2.4 Двухдневный поход.

2.5 Подведение итогов похода.

3.1 Влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.

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

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.

Должен знать: Состав походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка.

Должен уметь: Формировать походную аптечку и применять ее в действии.

Основные приемы оказания ПМП.

Закрепление навыков оказания первой доврачебной помощи

4. Лыжный туризм.

4.1 Разработка лыжного маршрута.

Разработка маршрута и плана-графика похода. Подготовка снаряжения. Составление графика дежурств.

4.2 Организация, подготовка и проведение похода.

Обязанности руководителя и участников похода. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе похода Оформление походной документации. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Должен знать: Определение цели и района путешествия. Обязанности участников похода.

Должен уметь: Составлять отчет о походе.

Практическая работа: Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрирование схемы, изготовление фотографий, коллекций и пособий

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Изготовление альбомов с фотоснимками, выпуск стенгазет. Окончательное редактирование походного дневника.

5. Топография и ориентирование на местности.

5.1 Техническая подготовка ориентировщика.

Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

5.2 Учебные соревнования по ориентированию.

Открытый маршрут (ориентирование по выбору). Ориентирование по легенде. Ориентирование на обозначенном маршруте. Ориентирование на маркированном маршруте. Движение по азимутальному маршруту. Привязка, или определение точки стояния.

5.3 Топография и ориентирование.

Топографические и спортивные карты. Их масштабы. Местные предметы и изображение их на карте. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Способы измерения расстояния на местности и карте.

Практическая работа: Самостоятельное составление простейших карт.

6. Подготовка и проведение похода.

6.1 Подготовка и проведение похода.

6.2 Двухдневный поход.

6.3 Подведение итогов похода.

7. Водный туризм.

7.1 Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые.

Должен знать: Географическое положение и границы родного края.

7.2 Особенности водного туризма.

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия.

Должен знать: Специфику водных путешествий, их преимущества и недостатки.

7.3 Снаряжение для водного путешествия.

Виды туристических судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжения для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Должен знать: Виды туристических судов. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника.

Должен уметь: собирать и разбирать байдарки.

Практическая работа: Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметической тары.

7.4 Питание в водном походе.

Значение правильной организации походного быта и питания. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Должен знать: Значение правильной организации походного быта и питания. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и

хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Должен уметь: составлять походное меню и раскладку продуктов.

Практическая работа: Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

7.5 Привалы и ночлеги.

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт, сушка одежды, обуви, снаряжения. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенных пунктах.

Должен знать: Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Требования к месту ночлега в полевых условиях.

Должен уметь: Ремонтировать байдарки и другое снаряжение в походных условиях.

Практическая работа: Планировка заготовок топлива, установка палаток, разведение костров. Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

7.6 Топография и ориентирование на местности.

Виды карт и основные сведения о карте. Чтение карты и работа с ней, ориентирование, измерение расстояний, копирование. Хранение карт в пути. Составление схем особо интересных маршрутов. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Должен знать: Виды карт и основные сведения о карте.

Должен уметь: Читать карты и работать с ними: ориентирование, измерение расстояния, копирование.

Практическая работа: Работа с картой – ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

7.7 Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.

Элементы гребли. Техника гребли на байдарках. Движение в различном стою, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий. Способы преодоления искусственных препятствий. Волок, ход на бичеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Должен знать: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках. Движение в различном стою, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков.

Должен уметь: Преодолевать естественные и искусственные препятствия.

Практическая работа: Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка тактики преодоления искусственных и естественных препятствий.

7.8 Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Виды аварий и их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников похода в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки аварийной обстановки. Меры безопасности и страховки при преодолении искусственных и естественных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Должен знать: Виды аварий и их причины. Правила купания в незнакомых водоемах.

Должен уметь: Оказывать помощь терпящим бедствие на воде. Уметь преодолевать препятствия.

Практическая работа: Контрольный выход на воду, тренировка в различных обстановках. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

7.9 Проведение и подведение итогов водного похода.

Проведение водного похода. Обсуждение итогов похода в группе. Оформление отчета и фотоотчета.

Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;

- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;
- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;

В начале обучения по программе, в группах проводятся «Огоньки» знакомств, игры на сплочение коллектива. В походах, возле костра педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов. В коллективе проводятся мероприятия, ставшие традиционными: Всемирный день туризма, совместные соревнования «Мама, папа и я - туристская семья».

Обучение по программе построено таким образом, что первые два года посвящены подготовке участника степенных и категорийного похода I категории сложности. На третий год учащиеся проходят подготовку помощника руководителя похода.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии на 4 часа или однодневные выезды в горно-лесную зону. Вне школьных стен у учащихся по-разному формируются и складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования Дома детского творчества и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Хорошо, если в объединении заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собираются ребята, оборудован специальный «Уголок туристского объединения».

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо, чтобы каждый ученик имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

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.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 5—25 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

- рюкзаки;
- веревки диаметром 6, 8, 10, 12 мм;
- карабины (автоматические, полуавтоматические, механические);
- системы «верх», «низ»;
- котелки 8, 9, 10 литров
- палатки;
- спальные мешки;
- коврики;
- компасы жидкостные;
- аптечка медицинская;
- ремонтный набор;
- планшеты
- скрепки;
- булавки;
- костровые принадлежности;
- пила;
- топор;
- нож

2. Дидактическое обеспечение

- карты местности;
- атлас Кировской области;
- карта Кильмезского района;
- контурная карта Кировской области;
- контурная карта Кильмезского района;
- плакат «Способы обвязки»
- плакаты «Туристические узлы»

- плакаты по ПМП;
- учебные тексты;
- схемы улиц поселка

3. Организационное обеспечение

К занятиям допускаются школьники 11 – 15 лет, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям по туризму.

Формы контроля и аттестации

Подведение итогов реализации программы проводится в форме зачетов, устных и письменных опросов, соревнований, наблюдением за поведением обучающихся во время походов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М.: ЦДЮТур России, 1996
2. Алешин В., Калиткин И. Соревнования по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1974
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – Профиздат, 1990
4. Берман А.Е. Юный турист. - М.: БРЭ, 1993 г.
5. Берман А.Е. Путешествие на лыжах.- М: ФиС, 1968
6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. – М.: Профиздат, 1973
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990
8. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть 1. – Киров:ГИПП «Вятка», 1996
9. Вырламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: Знание, 1990
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.:ФиС, 1979
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.:ФиС, 1988
13. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур, 1999
14. Матюцкий С. П. Туристу о растениях.- М.: Профиздат, 1988
15. Моргунов Б.П. Туризм. – М.: Просвещение, 1981
16. Природа, хозяйство, экология Кировской области. – Киров: ГИПП «Вятка», 1996
17. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и детскому отдыху детей. - – М.: ЦДЮТур России, 1996
18. Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях. – М.: ФАИР –ПРЕСС, 2001
19. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур России, 1995
20. Шибаев А.С. Переправа. – М.: ЦДЮТур России, 1996
21. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: ФиС, 1985
22. Энциклопедия туризма. – М.: БРЭ, 1993