**«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДЕНО»**

На заседании методического совета приказ № \_\_\_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. Директор

 МОУ«СОШ «Лесновский ЦО»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мыцикова А.М.

**Рабочая программа**

 **«ТУРИЗМ»**

**Автор (составитель):** Гайнетдинов И.Н.

**Руководитель:** Гайнетдинов И.Н.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей, осваивающих программу:** 7 – 15 лет.

Срок реализации первого года обучения 222 часов

программы второго года обучения 222 часов

пос. Лесное

**2016**

**МОУ «СОШ Лесновский Центр Образования».**

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

На заседании методического директор МОУ

совета пр. № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ «СОШ Лесновский ЦО»

 …………….. Мыцикова А.М.

**Программа**

**дополнительного образования**

Автор (составитель): Гайнетдинов Ильгиз Наилевич

Руководитель: \_\_\_\_\_ Гайнетдинов Ильгиз Наилевич

Педагог дополнительного образования МОУ «СОШ «Лесновский ЦО».

Направленность: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст детей, осваивающих программу \_\_\_\_\_ лет

Срок реализации: \_\_\_\_2 года\_\_\_\_\_\_\_

п. Лесное

\_\_\_\_ 2016 г.

**Пояснительная записка**

Программа юный турист –путешественник имеет туристско-краеведческую направленность является адаптированной при ее разработке была использована типовая программа Юный турист –путешественник. В отличии от действующих в данной программе уделяется большое внимание практической деятельности школьников исследованиям природы родного края, что способствует развитию туристско-краеведческой деятельности (ТКД)учащихся.

Важнейшей задачей является всестороннее развитие подрастающего поколения. ТКД учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности. ТКД обладает большими возможностями, позволяя в комплексе решать образовательные, развивающие, воспитательные, оздоровительные задачи. Походы выходного дня дают ребятам заряд бодрости и энергии, правильно организованное физическое воспитание способствует у детей развитию логического мышления, памяти, инициативы. Хорошая физическая подготовка является базой для туристской подготовки. Данная программа разработана для детей младшего школьного возраста, занимающихся в учебной группе «Туризм в школе». Содержание программы рассчитано на работу с детьми 7-15 лет первого- третьего года обучения. Программа включает разделы: краеведение, мир природы, туризм, физ. подготовка, ориентирование, азбука безопасности.

**Цель**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

**Задачи программы**

*Образовательные задачи:*

* Освоение туристских навыков в походе, слёте.
* Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
* Изучение различных способов переправ;
* Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
* Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

*Развивающие задачи:*

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

*Воспитательные:*

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

**Отличительные особенности программы**

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристическо - краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый - соответственно второму и третьему годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

**Возраст детей**

Программа рассчитана на детей 7 – 15 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

**Формы и режим занятий**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

* поисково-исследовательский;
* метод самореализации;
* самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
* метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показаний;
* метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся три раза в неделю. В общей сложности за год проводится 222 занятия.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

*Планируемые результаты после 1-го года обучения:*

* овладение детьми основ туристической подготовки;
* овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично, так и командой;
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
* воспитание характера.

*Планируемые результаты после 2 – го года обучения:*

* более глубокое изучение основ туристической подготовки.
* более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы.
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.
* формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

 *Планируемые результаты после 3-го года обучения:*

* в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
* участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

**Формы подведения итогов реализации программы**

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

***Текущий*** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группа по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала. Формами***промежуточного*** и ***итогового*** контроля являются районные соревнования между учащимися школ, кружковцев по пешеходному и лыжному туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

**Учебно - тематический планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Часовая нагрузка по годам обучения |
| **1** | **2** | **3** |
| **1.** | **Основы туристической подготовки** | 74 | 80 | 78 |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | 31 | 32 | 32 |
| **3.** | **Краеведение** | 33 | 35 | 35 |
| **4.** | **Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности** | 32 | 33 | 33 |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | 52 | 38 | 38 |
| ***6.*** | ***Начальная судейская подготовка*** | - | 4 | 6 |
|  | **Итого:** | **222** | **222** | **222** |

**Содержание**

*1 год обучения*

**1. Основы туристической подготовки.**

**1.1.** Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

**1.2.** Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

**1.3.** Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой):подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

***Практические занятия:*** Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

**1.4.** Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега.Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

**1.5.** Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.Разработка маршрута, составление плана графика движения.Подготовка личного и общего снаряжения.

***Практические занятия:*** Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения.Подготовка личного и общего снаряжения.

**1.6.** Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

**Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.**

***Практические занятия:*** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**1.7.** Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

***Практические занятия:*** Выступления в соревнованиях в качестве участников.

**1.8.** Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

***Практические занятия:*** Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

***2.Топография и ориентирование***

**2.1.** Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

***Практические занятия:***Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты.Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

**2.2.** Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод.Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия:***Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

**2.3.** Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З,В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

***Практические занятия:***Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

**2.4.** Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

***Практические занятия:***Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**2.5.** Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия:***Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

***3. Краеведение***

**3.1.** Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

***Практические занятия:*** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

**3.2.** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

***Практические занятия:*** Фотографирование в походе. Посещение музеев.

**3.3.** Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:***Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

***4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь***

**4.1.** Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

***Практические занятия:***Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

**4.2.** Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

***Практические занятия:***Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3.** Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:***Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

**4.4.** Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия:***Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

***5. Общая физическая подготовка***

**5.1.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия:***Ведение дневника самоконтроля.

**5.3.** Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

***Практические занятия:***Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

**Календарно-тематическое планирование по туризму**

**на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Дата проведения | Содержание занятий | Кол – во часов |
| 1. |  | Инструктаж по технике безопасности. Вязки узлов | 2 час |
| 2. |  | Техника спуска и подъёма | 6 час |
| 3. |  | Техника параллельной и воздушной переправ  | 6 час |
| 4. |  | Техника вязки узлов (без времени и на время) | 6 час |
| 5. |  | Прохождения полосы препятствий  | 6 час |
| 6. |  | Прохождение полосы препятствий (личная техника) | 8 час |
| 7. |  | Топографические знаки. Полоса препятствий (командная техника) | 6 час |
| 8. |  | Краеведение. Общая физическая подготовка | 8 час |
| 9. |  | Изучение родного края. Личная техника | 6 час |
| 10. |  | Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра | 6 час |
| 11. |  | Изучение: зелёный пояс Славы, флора, фауна родного края. Вязка узлов. | 8 час |
| 12. |  | Техника спусков, подъёмов, прохождение траверса. | 8 час |
| 13. |  | Вязка узлов. Краеведение  | 6 час |
| 14. |  | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 8 час |
| 15. |  | Краеведение. Изучение контурных карт | 8 час |
| 16. |  | Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет | 4 час |
| 17. |  | Вязка узлов. Полоса препятствий | 6 час |
| 18. |  | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 8 час |
| 19. |  | Вязка узлов на время. Игра по выбору. | 6 час |
| 20. |  | Краеведению (ленинградская область). Тур. этапы. | 6 час |
| 21. |  | Прохождения этапов в связке. Подвижная игра. | 6 час |
| 22. |  | Прохождение этапов в связке на время. | 6 час |
| 23. |  | Спуск и подъём с наведением и снятием. | 8 час |
| 24. |  | Подвижные игры. Спуск и подъём с наведением и снятием. | 8 час |
| 25. |  | Общая физическая подготовка. Параллельная, воздушная переправа. | 6 час |
| 26. |  | Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов. | 6 час |
| 27. |  | Контрольная тренировка. | 8 час |
| 28. |  | Туристская полоса препятствий (личная техника) | 6 час |
| 29. |  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 8 час |
| 30. |  | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.Приёмы транспортировки пострадавшего  | 8 час |
| 31. |  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.Специальная физическая подготовка | 4 час |
| 32. |  | Туристические путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение.  | 8 час |
| 33. |  | Техника и тактика туристических этапов | 8 час |
| 34. |  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка | 4 час |

*2 год обучения*

***1.Основы туристической подготовки***

**1.1.** Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.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. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

**1.2.** Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода.Снаряжение для краеведческой работы.Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабина, репшнуры, альпеншток.

***Практические занятия:***Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

**1.3.**Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой):подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

***Практические занятия:*** Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

**1.4.**Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега.Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

**1.5.** Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.Разработка маршрута, составление плана графика движения.Подготовка личного и общего снаряжения.

***Практические занятия:*** Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения.Подготовка личного и общего снаряжения.

**1.6**.Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

**1.7.** Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

***Практические занятия:*** Отработка техники движения и преодоление препятствий.

**1.8.** Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

***Практические занятия:*** Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

**1.9.** Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

***Практические занятия:*** Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

***2. Топография и ориентирование***

***2.1.*** Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт.Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

***Практические занятия:***Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

***2.2.*** Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

***Практические занятия:***Упражнения по определение азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

***2.3.*** Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

***Практические занятия:***Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

***2.4.*** Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

***Практические занятия:***Участие в соревнованиях по ориентированию.

**2.5.** Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки.Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.Причины, приводящие к потери ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки.Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

***Практические занятия:***Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

**2.6.** Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

***Практические занятия:***Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

***3. Краеведение***

***3.1.*** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

***Практические занятия:*** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

***3.2.*** Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:***Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

***4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь***

***4.1.*** Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.Вредные привычки

***Практические занятия:***Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

***4.2.*** Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.Индивидуальная походная аптечка

***Практические занятия:***Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

***4.3.*** Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:***Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

***4.4.*** Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировки. Способы транспортировки пострадавшего.

***Практические занятия:***Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

***5. Общая физическая подготовка***

***5.1.*** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система.Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия:***Ведение дневника самоконтроля.

***5.3.*** Общая физическая подготовка

***Практические занятия:***Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

***5.4.*** Специальная физическая подготовка

***Практические занятия:***Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

***6. Начальная судейская подготовка***

***6.1.*** Правила судейских соревнований

Основные правила организации и проведения соревнований.Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях, работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях.Состав судейской коллегии, главный судья.Правила и обязанности судей.Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

***6.2.*** Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности внутри службы.

***Практические занятия:***Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

***6.3.*** Работа служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

***Практические занятия:***Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

**3 год обучения**

***1.Туристическая подготовка (в избранном виде туризма)***

1.1.Личное и групповое туристское снаряжение

1.2.Техника и тактика туристических этапов (самонаведение)

1.3.Организация туристского быта.

1.4.Подготовка к походу, слёту

1.5.Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе (самонаведение)

1.6.Подведение итогов туристических слётов, соревнований, походов.

***2.Топография и ориентирование***

2.1.Топографическая и спортивная карта

2.3.Ориентирование в сложных условиях

2.4.Соревнования по ориентированию

***3.Краеведение***

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

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

***4.Обеспечение безопасности***

4.1.Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

4.2.Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

4.3.Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

***5.Общая физическая подготовка***

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

5.2.Общая физическая подготовка

5.3.Специальная физическая подготовка

***6. Начальная судейская подготовка***

*6.1.* Правила судейских соревнований

*6.2.* Работа судей на этапах

*6.3.* Работа служб старта и финиша.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел****тема** | **Форма занятия** | **методы** | **Дидактический материал и ТСО** | **Форма подведение итогов** |
| **1.** | Основы туристической подготовки | Занятие-игра, соревнования поход, | Словесный, наглядный, практический, репродуктивный | Туристическое оборудование | Соревнования туристско-краеведческая олимпиада, слёт |
| **2.** | Топография и ориентирование | Экскурсия, соревнования | Словесный, практический, | Карты, компас | Соревнования |
| **3.** | Краеведение | Экскурсия, олимпиада | Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный |  | туристско-краеведческая олимпиада |
| **4.** | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | Консультация | Словесный, объяснительно-иллюстрационный | Аптечка |  |
| **5.** | Общая и специальная физическая подготовка | Игра, соревнования | Наглядный, репродуктивный |  | Соревнования |

**Материальное обеспечение программы**

Кружковые занятия проводятся в помещении МОУ«СОШ Лесновский ЦО»(спортивный зал). Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

**Список используемой литературы**

*Для педагога*

* Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
* Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
* Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
* Богданов М.Я., Краковяк Г.М. «Гигиена», издательство «ФиС» 1969
* Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
* Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
* Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
* Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
* Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
* Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.:Профиздат , 1987
* «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
* «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

*для обучающихся*

* Богданов М.Я., Краковяк Г.М. «Гигиена», издательство «ФиС» 1969
* Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
* Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
* Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских
* слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
* «Походная туристская игротека» М.: ЦРИБ «Турист» 1991
* «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989