

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Рыбновский районный Детско-юношеский Центр туризма»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №7 от 29.08.2024**

**«Утверждаю»
Директор МБУ ДО РР ДЮЦТ
_____ Новиков С.В.
Приказ №41 от 29.08.2024**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»**

Срок освоения программы: 36 недель

Возраст обучающихся: 12-17 лет

г.Рыбное, 2024 г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Пеший туризм» относится к туристско-краеведческой направленности. Программа составлена на основе Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы - спасатели» (М., ЦДЮТСК, 2000 г.). Объединение в одной программе основ туризма, ориентирования и краеведения позволяет проявиться различным способностям детей.

Цель: овладение учащимися основными знаниями о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи.

Задачи программы:

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для пеших некатегорийных походов по родному краю и участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию на дистанциях массовых разрядов по соответствующей возрастной группе;
- усвоение навыков работы с картой и компасом;
- усвоение историко-краеведческих региональных знаний, расширение культурного кругозора;
- формирование стремления к активному и содержательному досугу;
- приобретение учащимися личного социального опыта;
- воспитание любви к Родине, бережного отношения к памятникам истории, культуры, природе;
- воспитание коммуникативных качеств.

Программа объединения рассчитана на учащихся 6-11 классов (12-17 лет).

Программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. В течение первых двух лет учащиеся изучают азы туризма, третий год обучения посвящен специализации – пеший туризм.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Систематические занятия по данной программе должны способствовать развитию интереса к приобретению воспитанниками знаний о своем крае, спортивном туризме, об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи. Совокупность этих знаний является основой для получения и отработки практических умений и навыков.

Формы проведения занятий: лекции и практические занятия в классе и на местности, участие в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Формы контроля и аттестации учащихся: тестирование, соревнования.

По окончании программы учащиеся должны овладеть знаниями и умениями, необходимыми для некатегорийных походов по родному краю и участия в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию на дистанциях массовых разрядов по соответствующей возрастной группе, освоить навыки работы с картой и компасом, соблюдать общие гигиенические требования в походе.

Тематический план 1 года обучения.

№	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.	2	2	4
3.	Туристское путешествие. Туристские навыки.	4	14	18
4.	Особенности лыжных походов.	2	6	8
5.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование	4	8	12
6.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	2	2	4
7.	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	2	18	20
8.	Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.	2	6	8
9.	Туристское многоборье	4	10	14
10.	Практическая отработка знаний, умений.	2	14	16
11.	Аттестация учащихся.	2		2
	ВСЕГО:	28	80	108

Содержание изучаемого курса.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с образовательной программой, целями и задачами первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.

Географическое положение Рязанской области, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Транспортные магистрали.

Сведения о прошлом рязанской области. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Наиболее интересные районы для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Различия в природе Рязанской области: Мещера и южные районы. Интересные природные объекты Рязанского края: озера, болота, реки. Характерные типы леса в Мещере.

Транспортные линии Рязанской области и их влияние на природу.

Горные породы Рязанской области — известняки, кремни, глины, фосфориты. Свойства и применение разных пород.

Тема 3. Туристское путешествие. Туристские навыки.

Правила проведения турпоходов. Поведение в транспорте. Дорожные знаки. Права и обязанности участника турпохода.

Выбор района похода. Сбор сведений. Ознакомление с литературой и картами района путешествия.

Необходимое групповое и личное снаряжение. Рюкзаки и их типы. Подбор рюкзака по росту. Правила укладки, типичные ошибки. Весовые нагрузки. Типы палаток. Тенты. Установка палатки. Выбор места для палатки.

Подбор одежды для похода. Подбор обуви, уход за ней. Правильная сушка промокших вещей.

Движение группы: выбор пути, порядок и темп движения группы. Направляющий и

закрывающий. Сигналы движения и остановки. Привал и бивак, выбор места. Частота привалов.

Костры, их типы. Разжигание. Дрова. Правила противопожарной безопасности при разведении костра. Основные правила безопасности у костра и при работе с инструментом. Приготовление пищи на костре.

Набор продуктов. Меню. Упаковка различных продуктов. Режим питания.

Движение в походе: нормы переходов, темп, режим, интервал, их изменение в зависимости от различных условий. Расчет пути пройденного за день.

Условные внутригрупповые сигналы по ходу движения. Культура поведения и построение взаимоотношений с местными жителями.

Дисциплина в походе. Примеры ЧП и аварий из-за нарушения дисциплины. Определение обязанностей в группе, подбор группового снаряжения.

Тема 4. Особенности лыжных походов.

Подготовка к однодневному лыжному походу: специфика зимних походов. Подбор лыж и обуви. Подбор одежды. Разведение костров зимой.

Правила движения группой, внутригрупповые сигналы. Признаки обморожения и замерзания, первая помощь. Ремонтный набор для лыжного похода. Преодоление препятствий.

Меры профилактики обморожений, простудных заболеваний.

Тема 5. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование.

Стороны горизонта. Ориентирование. Естественные точки отсчета (полдень, полночь). Компас. Марки компасов.

Карты разного назначения. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Понятие об азимуте. «Открытый» и «закрытый» азимут.

Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Пользование картой в походе. Определение расстояний до видимых ориентиров. Ориентирование по солнцу, луне и звездам. Ориентирование по местным признакам.

Определение расстояний различными способами.

Работа с топографическими картами разных масштабов: различие в изображении условных знаков. Ориентирование "по легенде".

Спортивное ориентирование: карты спортивного ориентирования, условные знаки. Упражнения по чтению карт.

Техника и тактика спортивного ориентирования: легенды КП, подход и уход с КП, план прохождения дистанции. Движение по азимуту. Упражнения на определение расстояний и направлений. Контроль направлений и расстояний. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 6. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.

Общие гигиенические требования в походе. Поддержание чистоты тела, ног потертости, опрелости, мозоли. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Гигиенические требования к постели, одежде и обуви.

Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Первая доврачебная помощь в зимних походах (оказание помощи при обморожениях, замерзании).

Помощь при пищевых отравлениях. Лекарства в составе аптечки, их применение.

Тема 7. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.

ОФП и специальные упражнения для пешего и лыжного туризма.

Движение по лесу, кустарникам и завалам, по пересеченной местности. Движение по дорогам и тропам, по песку.

Движение по склонам различной крутизны с различным растительным покровом. Движение по болотистым участкам.

Способы преодоления естественных препятствий.

Тема 8. Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.

Памятники истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства и памятные места родного края.

Художественная, справочная литература о памятниках истории и культуры родного края, путешественники.

Меры по охране окружающей среды родного края. Формы участия туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в экологических операциях по очистке лесов и водоемов от загрязнения. Присутствие человека — травма для обитателей леса (ущерб гнездованию птиц, уплотнение почвы от вытаптывания и т.п.). Рекомендации по поведению в лесу. Общие наблюдения за растительностью и животными леса. Осенние и зимние явления в средней полосе. Следы животных на снегу.

Наиболее интересные уголки природы, заповедники, заказники родного края. Охраняемые животные и растения Рязанской области.

Природоохранные мероприятия при подготовке и во время проведения походов и экспедиций. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. Пожары от костров. Горящие торфяники.

Наблюдения за погодой. Признаки опасных метеорологических явлений. Приметы.

Тема 9. Туристское многоборье

Туристское многоборье - вид спорта. Оборудование для занятий ТМ. Понятие страховки и само страховки. Работа с веревками. Ознакомление с различными этапами дистанций по ТМ.

Узлы. Применение различных узлов в конкретных ситуациях.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Тема 10. Практическая отработка знаний, умений.

Практическая отработка тем: 1,2,4,5,6,7.

Тема 11. Аттестация учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся. Тестирование.

Методические рекомендации.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения — 15 учащихся. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но можно и по группам, соответствующим физической подготовке и интересам детей (7-8 человек).

Тематический план 2-го года обучения.

№	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.	2	2	4
3.	Туристское путешествие. Туристские навыки.	6	16	22
4.	Особенности лыжных походов.	2	8	10
5.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование	4	10	14
6.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	2	4	6
7.	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	2	16	18
8.	Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.	2	4	6
9.	Туристское многоборье	2	10	12
10.	Турслеты	2	10	12
11.	Аттестация учащихся.	2		2
	ВСЕГО:	28	80	108

Содержание изучаемого курса.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с образовательной программой, целями и задачами первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.

Географическое положение Рязанской области, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Транспортные магистрали.

Сведения о прошлом рязанской области. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Наиболее интересные районы для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Различия в природе Рязанской области: Мещера и южные районы. Интересные природные объекты Рязанского края: озера, болота, реки. Характерные типы леса в Мещере.

Транспортные линии Рязанской области и их влияние на природу.

Горные породы Рязанской области — известняки, кремни, глины, фосфориты. Свойства и применение разных пород.

Тема 3. Туристское путешествие. Туристские навыки.

Правила проведения турпоходов. Поведение в транспорте. Дорожные знаки. Права и обязанности участника турпохода.

Выбор района похода. Сбор сведений. Ознакомление с литературой и картами района путешествия.

Необходимое групповое и личное снаряжение. Рюкзаки и их типы. Подбор рюкзака по росту. Правила укладки, типичные ошибки. Весовые нагрузки. Типы палаток. Тенты. Установка палатки. Выбор места для палатки.

Подбор одежды для похода. Подбор обуви, уход за ней. Правильная сушка промокших вещей.

Движение группы: выбор пути, порядок и темп движения группы. Направляющий и

закрывающий. Сигналы движения и остановки. Привал и бивак, выбор места. Частота привалов.

Костры, их типы. Разжигание. Дрова. Правила противопожарной безопасности при разведении костра. Основные правила безопасности у костра и при работе с инструментом. Приготовление пищи на костре.

Набор продуктов. Меню. Упаковка различных продуктов. Режим питания.

Движение в походе: нормы переходов, темп, режим, интервал, их изменение в зависимости от различных условий. Расчет пути пройденного за день.

Условные внутригрупповые сигналы по ходу движения. Культура поведения и построение взаимоотношений с местными жителями.

Дисциплина в походе. Примеры ЧП и аварий из-за нарушения дисциплины. Определение обязанностей в группе, подбор группового снаряжения.

Тема 4. Особенности лыжных походов.

Подготовка к однодневному лыжному походу: специфика зимних походов. Подбор лыж и обуви. Подбор одежды. Разведение костров зимой.

Правила движения группой, внутригрупповые сигналы. Признаки обморожения и замерзания, первая помощь. Ремонтный набор для лыжного похода. Преодоление препятствий.

Меры профилактики обморожений, простудных заболеваний.

Тема 5. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование.

Стороны горизонта. Ориентирование. Естественные точки отсчета (полдень, полночь). Компас. Марки компасов.

Карты разного назначения. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Понятие об азимуте. «Открытый» и «закрытый» азимут.

Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Пользование картой в походе. Определение расстояний до видимых ориентиров. Ориентирование по солнцу, луне и звездам. Ориентирование по местным признакам.

Определение расстояний различными способами.

Работа с топографическими картами разных масштабов: различие в изображении условных знаков. Ориентирование "по легенде".

Спортивное ориентирование: карты спортивного ориентирования, условные знаки. Упражнения по чтению карт.

Техника и тактика спортивного ориентирования: легенды КП, подход и уход с КП, план прохождения дистанции. Движение по азимуту. Упражнения на определение расстояний и направлений. Контроль направлений и расстояний. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 6. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.

Общие гигиенические требования в походе. Поддержание чистоты тела, ног потертости, опрелости, мозоли. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Гигиенические требования к постели, одежде и обуви.

Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Первая доврачебная помощь в зимних походах (оказание помощи при обморожениях, замерзании).

Помощь при пищевых отравлениях. Лекарства в составе аптечки, их применение.

Тема 7. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.

ОФП и специальные упражнения для пешего и лыжного туризма.

Движение по лесу, кустарникам и завалам, по пересеченной местности. Движение по дорогам и тропам, по песку.

Движение по склонам различной крутизны с различным растительным покровом.

Движение по болотистым участкам.

Способы преодоления естественных препятствий.

Тема 8. Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.

Памятники истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства и памятные места родного края.

Художественная, справочная литература о памятниках истории и культуры родного края, путешественники.

Меры по охране окружающей среды родного края. Формы участия туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в экологических операциях по очистке лесов и водоемов от загрязнения. Присутствие человека — травма для обитателей леса (ущерб гнездованию птиц, уплотнение почвы от вытаптывания и т.п.). Рекомендации по поведению в лесу. Общие наблюдения за растительностью и животными леса. Осенние и зимние явления в средней полосе. Следы животных на снегу.

Наиболее интересные уголки природы, заповедники, заказники родного края. Охраняемые животные и растения Рязанской области.

Природоохранные мероприятия при подготовке и во время проведения походов и экспедиций. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. Пожары от костров. Горящие торфяники.

Наблюдения за погодой. Признаки опасных метеорологических явлений. Приметы.

Тема 9. Туристское многоборье.

Туристское многоборье - вид спорта. Оборудование для занятий ТМ. Понятие страховки и само страховки. Работа с веревками. Ознакомление с различными этапами дистанций по ТМ.

Узлы. Применение различных узлов в конкретных ситуациях.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Тема 10. Турслеты.

Участие в туристских слетах, соревнованиях по туристскому многоборью.

Тема 11. Аттестация учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся. Тестирование.

Тематический план 3-ий год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).				
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
2.3.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
2.4.	Питание в туристском походе	2	2	-
2.5.	Тактика движения и техника преодоления естеств. препятствий в туристском походе	8	2	6
2.6.	Особенности других видов туризма	16	4	12
2.7.	Туристские слеты и соревнования	14	-	14
	Часы:	62	16	46
3. Топография и ориентирование.				
3.1.	Топографическая и спортивная карта	10	2	8
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	4	-	4
	Часы:	14	2	12
4. Краеведение				
4.1.	Туристические возможности родного края	6	2	4
4.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2
	Часы:	8	2	6
5. Обеспечение безопасности.				
5.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	-	2
5.2.	Техника безопасности при преодолении естеств. препятствий	2	-	2
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4
	Часы:	10	2	8
6. Общая физическая подготовка				
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
6.2.	Общая физическая подготовка	10	-	10
	Часы:	12	-	12
7.	Аттестация учащихся	2	2	
	ИТОГО:	108	24	84

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с образовательной программой, целями и задачами первого года обучения.
Инструктаж по технике безопасности.

2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ).

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канн. Техника изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних, материалы для их изготовления. Техника изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

2.3. Подготовка к походу, путешествию.

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему походу.

Практические занятия.

Разработка маршрута похода.

2.4. Питание в туристском походе.

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

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусами.

Практические занятия.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

2.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2.6. Особенности других видов туризма.

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

2.7. Туристские слеты и соревнования.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Практические занятия.

Отработка элементов полосы препятствий. Участие в соревнованиях по туристской

технике.

3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

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

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

Практические занятия.

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

3.2. Ориентирование в сложных условиях.

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

Практические занятия.

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

3.3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции, контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. КРАЕВЕДЕНИЕ.

4.1. Туристические возможности родного края.

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

История края, памятные события, происшедшие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Наиболее интересные места края для проведения походов.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи. Работа со справочным материалом, литературой по истории родного края. Встречи с интересными людьми. Участие в создании летописи своего населенного пункта.

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия.

Выполнение заданий различных учреждений, организаций, школы. Проведение

краеведческих наблюдений. Сбор гербариев. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

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

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

5.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при организации переправ через реки, овраги и т.д.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.

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

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия.

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

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы в области брюшной полости.

Травмы головы и туловища. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные.

Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки, для ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание.

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по гимнастической лестнице в зале и подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

7. Аттестация учащихся.

Итоговая аттестация учащихся. Тестирование.

Методические рекомендации.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы и профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в следующих направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы.

2. Формирование разносторонне развитой личности.

3. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

Педагогу необходимо учитывать следующие принципы организации деятельности объединения для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно - полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой деятельности;

- дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного процесса, что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям;

- гедонистическую направленность деятельности объединения, предполагающую организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность.

Процесс успешного развития неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

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

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкция по организации» и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»; «Правила соревнований по спортивному ориентированию»; «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ»; Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96).

Для реализации поставленных в программе задач и достижения, планируемых целей педагог использует комплекс педагогических технологий. Дополнительное образование изначально - лично-ориентированное образование, большинство детей приходит заниматься потому что хочет заниматься именно этим. Существует часть детей, которые приходят случайно, за компанию и т.п. Для таких детей желательно найти соответствующую мотивацию и методы обучения. Наиболее эффективны с позиций лично-ориентированного подхода технологии разноуровневого обучения и технологии коллективного взаимообучения.

Поскольку к занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав обучающихся, имеющих разный уровень начальной подготовки. Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся.

Младшие подростки чрезвычайно активны и любознательны и могут в перспективе

составить ядро будущей группы. В этом возрасте дети активно ищут себя, часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. В этом возрасте очень важно для детей мнение сверстников. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, успехи и неудачи, поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и переживание собственной неполноценности. Поэтому важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, создавать "ситуации успеха", которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

Работая с подростками нельзя забывать о том, что период полового созревания - это время сильнейшей перестройки всего организма. От педагога требуется повышенная чуткость и такт. Повышенная утомляемость учащихся требует осторожного выбора физических нагрузок, соответствующей нитки маршрута, организации забросок, помощи взрослых участников похода.

В этом возрасте становится отчетливо выраженным различие поведения по половому признаку. Учитывать эти особенности необходимо.

Воспитательные возможности занятий туризмом огромны. Педагог может использовать в воспитательных целях естественные и искусственно созданные ситуации: разгрузка заболевшего, разведка пути, выбор оптимального варианта движения и т.п. Операционное определение результатов воспитания противопоказано дополнительному образованию. Результат воспитания обычно достаточно далеко отнесен по времени от процесса, да и количественными показателями не выражается. Нравственное воспитание не осуществляется словами, его основной инструмент - поступки. Поэтому педагогу следует постоянно помнить об этом аспекте своей деятельности и вести себя этично в сложных условиях соревнований и спортивной борьбы.

Спортивный туризм и ориентирование входят в единую спортивную классификацию. Целесообразно показать учащимся перспективы спортивного роста.

При занятиях ориентированием на начальном этапе для обеспечения безопасности необходимо ориентироваться в группе, и только овладев основами, можно переходить к индивидуальному ориентированию, подбирая наиболее освоенные районы. Ни в коем случае не форсируя этот процесс.

Темы "Туристские навыки (пешеходный туризм)", "Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе" изучаются в основном в походных условиях: в походах выходного дня, учебно-тренировочных походах, в условиях занятий на местности.

Чрезвычайно важно воспитать в юных туристах бережное отношение к природе, к историческим и культурным памятникам родного края. Для расширения общего кругозора и приобщения к культурным традициям страны следует максимально использовать возможности совершения экскурсий в районах путешествий, а также выбирать маршруты, связанные с осмотром памятников истории, культуры, природы. Перед таким походом следует провести теоретическое занятие, посвященное данному памятнику.

Тема "Туристское многоборье" позволяет обучающимся увидеть, как проходят соревнования по туристскому многоборью, попробовать в них свои силы.

Обучение, воспитание и развитие не являются изолированными друг от друга областями педагогической деятельности. Неразрывность этих процессов необходимо иметь в виду при работе по данной программе. Выбирая те или иные педагогические технологии, педагогу следует иметь в виду, что учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения.

Наиболее эффективны при обучении туризму следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимобучения и технология игры. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят на местности. Подобная организация обучения служит динамической разминкой после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Для каждого уровня результатов рекомендуется применять следующие категории целей:

- знание - обучающийся запомнил и воспроизвел конкретный учебный материал,
- понимание - обучающийся объясняет, интерпретирует учебный материал, иллюстрирует, приводит примеры,
- применение - обучающийся использует полученные знания по образцу, в

измененной обстановке, в новой обстановке.

Педагогу важно использовать мотивацию большинства детей, постоянно поддерживать ее созданием ситуаций успеха. Огромную роль играет создание доброжелательной атмосферы в объединении. Занятия в объединении позволяют создать такую образовательную и воспитательную среду, в которой ребенок может развить свои естественные способности, и в которой он наиболее восприимчив к воспитанию, как направленному действию, прививающему ребенку черты и свойства, востребованные обществом и государством.

Оценка полученных результатов.

Качество обучения - сложнейшая общесистемная проблема образования, подходы к решению которой зависят как от педагогической парадигмы, так и от социально-исторических условий существования общества, во многом определяющих выбор этой парадигмы.

Отсутствие оценочно-балльных показателей, реальная, не отложенная на будущее деятельность обучающихся на основе приобретенных знаний и умений, индивидуальные относительные нормы достижений, индивидуальное дозирование и оптимальный выбор трудности задач, предоставление обучающимся возможности выбора этих задач, позволяют педагогу сохранить ситуацию успеха в объединении. Эти же факторы дают возможность поддерживать у обучающихся реалистичный уровень притязаний, следствием которого будет личная ответственность обучающихся за реализацию этих притязаний. Качественными показателями обучения служат результаты выступлений обучающихся на соревнованиях по туристскому многоборью, выступления на слетах и фестивалях, участие в учебно-тренировочных походах, выполнение разрядных требований.

Результаты воспитания и развития не допускают однозначного операционного определения. Здесь возможно применение оценок, используемых для определения достижения цели занятия: реализовано полностью, частично, не реализовано. Собственно критериями могут являться научно обоснованные педагогические тестовые материалы. В их отсутствие степень реализации воспитания и развития может быть определена косвенно, по поведению учащихся в процессе обучения, во время совершения учебно-тренировочных походов, выступлений на соревнованиях, поведению в коллективе.

Условия реализации программы.

Внутренние:

- наличие снаряжения и инвентаря необходимого для занятий туризмом,
- обеспечение наполняемости групп в соответствии с программой.

Внешние:

- стабильная социально-политическая обстановка в стране;
- необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий,
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся;

- взаимодействие с учреждениями, занимающимися туристской деятельностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография – М., Профиздат, 1985.
3. АнтроповК., Расторгуев М. Узлы.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма – М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
10. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2002.
11. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-проводники. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2002.
12. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2002.
13. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. – М., ФиС, 1986.
14. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
15. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Пешеходный туризм

216 часов в год

Тематический план 1 года обучения.

№	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.	6	2	8
3.	Туристское путешествие. Туристские навыки.	10	32	42
4.	Особенности лыжных походов.	4	14	17
5.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование	9	14	24
6.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	8	2	10
7.	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	2	38	40
8.	Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.	10	10	20
9.	Туристское многоборье	8	20	28
10.	Практическая отработка знаний, умений.	1	21	22
11.	Аттестация учащихся.	3		3
	ВСЕГО:	60	156	216

Тематический план 2-го года обучения.

№	ТЕМА	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии. Наш край.	2	4	6
3.	Туристское путешествие. Туристские навыки.	9	40	49
4.	Особенности лыжных походов.	4	16	20
5.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование	8	20	28
6.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	6	4	10
7.	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	2	36	38
8.	Краеведческие наблюдения. Памятники истории и культуры. Природа. Вопросы экологии.	5	5	10
9.	Туристское многоборье	6	20	26
10.	Турслеты	1	24	25
11.	Аттестация учащихся.	2		2
	ВСЕГО:	47	169	216

Тематический план 3-ий год обучения.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
	2. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).			

2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	14	4	10
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	13	4	9
2.3.	Подготовка к походу, путешествию	12	4	8
2.4.	Питание в туристском походе	4	2	2
2.5.	Тактика движения и техника преодоления естеств. препятствий в туристском походе	18	4	14
2.6.	Особенности других видов туризма	33	4	29
2.7.	Туристские слеты и соревнования	28	-	28
	Часы:	122	22	100
3. Топография и ориентирование.				
3.1.	Топографическая и спортивная карта	20	4	16
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	8	-	8
	Часы:	28	4	24
4. Краеведение				
4.1.	Туристические возможности родного края	10	2	8
4.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	-	5
	Часы:	15	2	13
5. Обеспечение безопасности.				
5.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	3	-	3
5.2.	Техника безопасности при преодолении естеств. препятствий	2	-	2
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	15	2	13
	Часы:	20	2	18
6. Общая физическая подготовка				
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	3
6.2.	Общая физическая подготовка	24	-	24
	Часы:	27	-	27
7.	Аттестация учащихся	2	2	
	ИТОГО:	216	34	182