**Муниципальное автономное учреждение**

**Дополнительного образования**

**Центр туризма, экскурсий и краеведения**

**МР Учалинский район РБ**

**«Расмотрено» «Утверждаю»**

Педагогическим советом Директор МАУ ДО ЦТЭиК

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Муслимов Р.Ш.

От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Приказ №\_\_\_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021

***МОДИФИЦИРОВАННАЯ***

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА***

**«Юные туристы»**

(туристско-краеведческая направленность)

Программа рассчитана для детей 9-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:

Фазлетдинов Рустам Рашитович

Учитель физкультуры

МБОУ СОШ с.Уральск

г. Учалы 2021г.

**Пояснительная записка.**

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;

- Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

- приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целю опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы :летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

##### Актуальность программы: Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Цель** - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры;, ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при  вынужденной  автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской  помощи, правилам  поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

**-**изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

**Развивающие:**

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростоно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

**Воспитательные:**

-способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина  современной России.

**Учебный план и программа**занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

**Направленность программы-** туристско-краеведческая

**Срок реализации программы**- 1 год

**Возраст обучающихся:** 9 - 15 лет

**Режим занятий:** 5 часа в неделю

**Состав учебной группы:** Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Форма проведения занятий:** групповая, малогрупповая

**Форма организации внеурочной деятельности**

Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, эвристические беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все формы работы:

- тематические праздники;

- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры,

- конкурсы;

- эстафеты;

- диалоги;

- беседы;

- диспуты;

- тренинги;

**Ожидаемые результаты усвоения программы:**

**-** физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

После первого года занятий основной целью обучающихся являетсялетний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму.  
Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

**Критерии оценки результатов:**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

-сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

-постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);

-рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

-привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;

-сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

-привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

**Способы оценки результатов:**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся 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.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

**Формы и виды контроля.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.

2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

**Содержание программы**

**1.**  **Вводное занятие**

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Туристские возможности родного края, природа и его история.

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

**2. Туристские путешествия, история развития туризма**

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

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

**3. Личное и групповое туристское снаряжение**

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

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

*Практические занятия*

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

**4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия*

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

**5. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в груп­пе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведе­ний у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия*

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршру­тов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**6. Питание в туристском походе**

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия*

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

**7. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонт­ный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг

и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготов­ление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир,

дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия*

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

**8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

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

*Практические занятия*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработ­ка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий*.***Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Органи­зация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

*Практические занятия*

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

**10. Понятие о топографической и спортивной карте**

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия*

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

**11-12. Условные знаки. Чтение и изображение топознаков.**

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

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

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

*Практические занятия*

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

**13. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнитель­ные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

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

*Практические занятия*

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

**14. Компас, работа с компасом**

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

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

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

*Практические занятия*

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

**15. Измерение расстояний**

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

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

*Практические занятия*

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

**16. Способы ориентирования, действия в случаи потери ориентировки.**

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 организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

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

*Практические занятия*

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

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подроб­ным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от­дельных участков.

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

**17. Походная медицинская аптечка**

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

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

*Практические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

**18. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

*Практические занятия*

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

**19. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах раз­личной локализации.

*Практические занятия*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транс­портировки пострадавшего.

**20. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (сла­бая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаря­жения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препят­ствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физичес­кая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной слож­ности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности при­менительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значе­ние для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Ус­ловия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисципли­на — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстре­мальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, склады­вающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

*Практические занятия*

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание созна­тельной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологичес­кий тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

**21. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движе­ния и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситу­аций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыду­щей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, со­блюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сро­ки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицински­ми учреждениями района похода.

*Практические занятия*

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики дей­ствия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида ту­ризма, местности и погодных условий.

**22. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и  
влиянии физических упражнений**

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование ко­ординации движений и точности их выполнения под влиянием системати­ческих занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и не­правильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный мас­саж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, проти­вопоказания к массажу.

**24. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.**

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

**25.** Поход в школьный музей.

**26.** Подготовка к туриаде младших школьников.

**27.** Туриада младших школьников.

**28. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря.**

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале.

**29. Поход в лес.**

Выбор маршрута походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

**30. Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.**

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода. Обязанности хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы.

**31.**  **Участие в муниципальном конкурсе туристических фотографий.**

**32.** **Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.**

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня.

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**33.**  **Участие в муниципальном конкурсе по вязке узлов.**

**34.** **Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода. Определение погодных условий до и во время проведения похода.**Обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода. Дежурство в походе. Работы на биваке. Работа завхоза, организация питания в походе. Обязанности завхоза, разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Работа заведующего снаряжением. Распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Работа медика, обязанности медика. Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

**35. Прогулка на лыжах.** Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

**36.**  **Типы и виды костра. Практическая работа.** Выбор места и организация костра. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

**37.** **Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста.** Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по тундре без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки.

**38. Подготовка к соревнованиям.** Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

**39. Туристические слеты и соревнования.** Положение о соревнованиях по туризму. Положение и программа школьного туристско-краеведческого мероприятия, соревнований по туристскому многоборью. Обеспечение безопасности на соревнованиях. Обязанности руководителя команды, представителя, тренера. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Зачетные соревнования.

**40. Узлы и их применение в туризме.** Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка). Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

"Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок.

**41.**  **Горизонтальный и вертикальный маятник.** О прохождении этапа маятник. Страховка на жестко закрепленном маятнике. Спуск. Подъем. Правила безопасности при преодолении препятствий.

**42.**  **Школа безопасности.**

**43.** **Экстремальные природные ситуации.** Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

**44.** Подготовка к туриаде школьников «Школа выживания».

**45.** **Общая физическая подготовка**

*Практические занятия*

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

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

*Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туло­вища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движе­ния одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

*Упражнения с предметами*

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бро­  
сать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с по­  
воротами и приседаниями.

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

*Элементы акробатики*

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

*Подвижные игры и эстафеты*

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

*Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных поло­жений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных есте­ственных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лы­жах дистанции 3, 5 нм на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на скло­нах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разу­чивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Гимнастические упражнения*

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

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

**46. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, от­крытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-бро­ски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различ­ными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительно­сти бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с че­редованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты*

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на од­ной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное де­рево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыж­ки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лест­ницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные паде­ния на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, тре­бующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, вы­полняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну че­рез овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

*Элементы скалолазания*

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафе­ты с применением сложных двигательных заданий, требующих координа­ции движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от по­ла (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упо­ра лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной но­гах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отяго­щением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, подни­мание ног до угла 90 градусов и др.

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

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

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

**47. Поход.**  Правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Подбор хранение картографического материала. Составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

**48. Подведение итогов.**

Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | 180 | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ  Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. | 3 | 3 |  |
| 2 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 |  |
| 3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 3 | В процессе занятия | 3 |
| 4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Питание в туристском походе | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Туристские должности в группе. | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 4 | 1 | 3 |
| 9 | Техника безопасности при проведении походов, занятий. | 2 | 2 | - |
| 10 | Понятие о топографической и спортивной карте. | 4 | 1 | 3 |
| 11 | Условные знаки. | 3 | В процессе занятия | 3 |
| 12 | Чтение и изображение топознаков. | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Ориентирование по горизонту, азимут. | 3 | 1 | 2 |
| 14 | Компас. Работа с компасом. | 3 | 1 | 2 |
| 15 | Измерение расстояний. | 3 | 1 | 2 |
| 16 | Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки | 3 | 1 | 2 |
| 17 | Походная медицинская аптечка. | 1 | 1 | - |
| 18 | Основные приемы оказания первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 19 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 3 | 1 | 2 |
| 20 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 2 | 1 | 1 |
| 21 | Действия группы в аварийных ситуациях | 2 | 1 | 1 |
|  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 3 | 1 | 2 |
| 22 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| 23 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 | - |
| 24 | Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.  Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток | 3 | 3 |  |
| 25 | Поход в школьный музей | 1 | 1 |  |
| 26 | Подготовка к туриаде младших школьников | 2 | 1 | 1 |
| 27 | Туриада младших школьников | 1 |  | 1 |
| 28 | Определение места для бивака и организация бивачных работ. Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря | 3 | 2 | 1 |
| 29 | Поход в лес | 4 |  | 4 |
| 30 | Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей | 3 | 1 | 2 |
| 31 | Участие в муниципальном конкурсе туристической фотографии | 1 |  | 1 |
| 32 | Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. | 3 | 1 | 2 |
| 33 | Участие в муниципальном конкурсе по вязке узлов | 1 |  | 1 |
| 34 | Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.  Определение погодных условий до и во время проведения похода | 3 | 2 | 1 |
| 35 | Прогулка на лыжах | 7 |  | 7 |
| 36 | Типы и виды костра. Практическая работа | 3 | 1 | 2 |
| 37 | Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. | 2 | 1 | 1 |
| 38 | Подготовка к соревнованиям. Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка. | 3 | 1 | 2 |
| 39 | Туристические слеты и соревнования. | 3 | 6 |  |
| 40 | Узлы и их применение в туризме. | 5 | 1 | 4 |
| 41 | Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. | 3 | 1 | 2 |
| 42 | Школа безопасности | 8 | 2 | 6 |
| 43 | Экстремальные природные ситуации | 2 | 2 |  |
| 44 | Подготовка к туриаде школьников «Школа выживания» | 7 |  | 7 |
| 45 | Общая физическая подготовка | 18 | В процессе занятия | 18 |
| 46 | Специальная физическая подготовка | 28 | В процессе занятия | 28 |
| 47 | Поход | 4 |  | 4 |
| 48 | Итоговое занятие.  Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма | 2 | 2 |  |
|  | **Итого** | 180 |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности;
11. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины;

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;

- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучение, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально

-психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное

открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1.Демонстрационные:

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

3.Практические:

-упражнение;

-игра;

-творческая импровизация;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

4.Стимулирующие:

-соревнование;

-конкурс;

-поощрение,

-показательные выступления

**Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

–сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной

двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

**Рекомендуемая литература.**

**1. Нормативная:**

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

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

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

**2. Туризм:**

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

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

**3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.

**4. Подготовка и проведение похода:**

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

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

**5. Краеведение:**

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

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

**6. Зелёная аптека:**

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

**7. Медицина:**

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