

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа села Куймань
Лебедянского муниципального района
Липецкой области

Рассмотрена педагогическим
советом МБОУ СОШ с. Куймань
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«Утверждаю»
и.о. директора МБОУ СОШ с. Куймань
С.М. Еремин
Приказ № 138 от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
программа -
дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
"Туризм и краеведение"

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 11-16 лет

составил: Леденев И.Ю. – учитель
физической культуры

с. Куймань 2022 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	5
3. Учебный план (формы промежуточной аттестации обучающихся).....	6
4. Календарный учебный график.....	6
5. Рабочие программы учебных предметов (приложения).....	6
6. Организационно-педагогические условия.....	6
7. Оценочные методические материалы.....	7
8. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.....	10

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа «Туризм и краеведение» является спортивно-туристической, досуговой по своему функциональному назначению. Данная программа составлена на основе методических разработок разных авторов, в полном соответствии с требованиями, предъявляемыми к организации туристских соревнований и походов.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ от 29.12.2012г.)

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г.№ 678-р.)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную физическую деятельность.

Новизна: Туристско-краеведческие кружки занимают большее место в системе дополнительного образования. Они способствуют решению важнейших задач воспитания детей и подростков: развивают познавательность, приобщают детей к различным видам общественно-полезного труда, укрепляют здоровье школьников.

Туризм и краеведение является непосредственным продолжением общих учебно-воспитательных задач современной школы, но также и является уникальное средство комплексного воспитания и развития ребёнка, направленное на успешную адаптацию ребёнка с в современной общественно-культурной среде, включает в себя не только изучение культурного, исторического и природного наследия родного края, но и усвоение норм поведения в городе и на природе, приобретение навыков самостоятельной поисково-исследовательской деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины. Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, создают условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в команде, проявление лидерских качеств. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профорientации. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, служить в МЧС, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 11-16 лет.

Цель: формирование физически здоровой и гармонично развитой личности посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

расширение и углубление знаний учащихся,
приобретение знаний, умений и навыков по туристской подготовке, ориентированию для совершения безаварийных походов и соревнований;
обучение приемам организации страховки и самостраховки;
обучение основам оказания первой медицинской помощи;

2. Воспитательные:

воспитание нравственных и волевых качеств у подростков;
воспитание патриотизма, любви к своей Родине;
формирование активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся ;
воспитание бережного отношения к природе;
создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной поддержки;
приобщение к социальным и культурным нормам посредством воспитания через коллектив.

3. Развивающие:

развитие коммуникативных умений и навыков;
создание условий для адаптации личности ребенка в современном мире;
развитие основных физических качеств, необходимых туристу (сила, скорость, выносливость, ловкость);

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и краеведение» составляет один год.

Основной учебно-тематический план составлен на 136 часов в год. Для эффективности выполнения данной программы группы должны состоять не менее чем из 10 человек, состав групп - постоянный.

Преобладающие формы организации учебного процесса при реализации программы «Туризм и краеведение»: теоретические и практические занятия.

Лекционные и семинарские занятия проводятся в помещении МБОУ СОШ с. Куймань, практические занятия проводятся в форме экскурсий, походов, участия в соревнованиях, слётах.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

В систему подготовки и воспитания туристов включена туристская, техническая, тактическая, теоретическая и практическая подготовка.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические.

Срок освоения программы – 1 год.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, которые представлены следующими компонентами:

мотивационно-целостными (самореализация, саморазвитие, самосовершенствование);

когнитивными (знания, рефлексия деятельности);

операциональными (умения, навыки);

эмоционально-волевыми (самооценка, эмоциональное отношение к достижению);

- навыки самостоятельной работы и работы в группе;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Обучающиеся должны знать/ понимать:

- правила поведения в природе, природоохранный кодекс туриста;
- технику безопасности в походе выходного дня, на экскурсии;
- личное, групповое и специальное туристское снаряжение;
- технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
- иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;
- организацию бивуака;
- азбуку ориентирования, условные знаки топографических и спортивных карт;
- иметь представление о естественных препятствиях в походе и способах их преодоления;
- уметь назвать часто встречающиеся деревья, кустарники, цветы;
- знать основные природные объекты Липецкой области, знать историю родного края;
- приемы оказания первой доврачебной помощи в походе.

Обучающиеся должны уметь:

- одеваться в поход, на экскурсию;
- укладывать рюкзак;
- расположиться на привале для питания и игр;
- устанавливать палатку;
- разжигать и поддерживать костер;
- вязать узлы: прямой, ткацкий, проводники, восьмерка, булинь, стремя, схватывающий, удавка, маркировочный узел;
- с помощью специального снаряжения преодолевать вертикальные и горизонтальные перила;
- пользоваться картой и компасом;
- оказывать простую доврачебную помощь;
- преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

3. Учебный план.

Направленность	Название курса	Количество часов в неделю	Всего часов по программе в год (34 недели)	Форма промежуточной аттестации
Туристско - краеведческая	«Туризм и краеведение»	4	136	Туристический поход.

4. Календарный учебный график.

- Даты начала и окончания учебного года.
 - Дата начала учебного года: 1 сентября.
 - Дата окончания учебного года: 31 августа следующего года.
- Периоды образовательной деятельности 34 учебных недели.
Данная программа реализуется и в каникулярное время.

Промежуточная аттестация в МБОУ СОШ с. Куймань будет проводиться в формах, определенных учебным планом (туристический поход) в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на курс.

5. Рабочая программа учебного предмета.

(рабочая программа является приложением к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Туризм и краеведение»)

В рабочей программе определено основное содержание учебной дисциплины. Содержание учебного курса включает в себя не только изучение культурного, исторического и природного наследия родного края, но и усвоение норм поведения в городе и на природе, приобретение навыков самостоятельной поисково-исследовательской деятельности.

- Туризм и краеведение.

6. Организационно-педагогические условия.

Психологические условия направлены на создание комфортной обстановки, и, в частности, в рамках дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагога. Об успехах в области дополнительного образования МБОУ СОШ с. Куймань информируются все участники образовательных отношений.

Материально-технические условия обеспечивают:

- возможность достижения обучающимися определенных результатов;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм, требований пожарной и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников.

Кабинеты МБОУ СОШ с. Куймань оборудованы проекторами и экранами, обеспечивающими информационную среду для эксперимента и наглядной деятельности, имеющие выход в сеть «Интернет».

Кабинет информационных технологий Центра образования цифрового и гуманитарного профилей "Точка роста" оснащен современным оборудованием для просмотра видеоуроков, отработки приемов первой помощи.

Спортивный зал включает набор спортивного инвентаря: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, сетка волейбольная, маты, канат, скамейки, а также спортивные комплексы для лазания, подтягивания, туристическое оборудование и снаряжение, палатки, спальные мешки.

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного образования детей в МБОУ СОШ с. Куймань и способствуют созданию единого воспитательного и

образовательного пространства.

Кадровые условия

Программу «Туризм и краеведение» реализует педагог дополнительного образования.

Требования к квалификации:

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующего профиля без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

7. Оценочные и методические материалы

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса проводится текущий контроль в виде мониторинга, сдачи контрольных нормативов, техники выполнения приемов, контрольных срезов по теории, тестирования, соревнований по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, походов.

Промежуточный контроль осуществляется в конце года реализации данной программы в форме туристического похода.

Туристский поход

Выполнение нормативов проводится в пешеходных, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах.

В велосипедных походах протяженность маршрута увеличивается вдвое. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве, как правило, не более 15 человек на одного руководителя.

С учетом специфики коллективного характера туризма и требований безопасности, туристский маршрут, проходится от старта до финиша одной группой без разделения. Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Участники должны быть ознакомлены с порядком действий в случае возникновения опасных явлений, потери ориентировки, получения травмы или заболевания. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туризма. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий, и порядок связи между ними.

В связи с тем, что туристский поход является комплексным мероприятием и заключается не только в преодолении километров, но и в выполнении определенного набора требований, знакомства и владения навыками, позволяющими этот поход совершить, участник туристского похода должен уметь:

- подготовить личное и групповое снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре, приготовить на костре пищу (каша, чай);
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, совершать правильные (адекватные) действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;

- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

В каждой из III-VI ступеней для зачета на бронзовый знак необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками, для зачета на серебряный знак – не менее 5 навыками, для зачета на золотой знак – не менее 7 навыками.

Рекомендуемый набор навыков

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде.

Рекомендуется использовать 2-3 местные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

Разжигание костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут.

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таежный и др.)

- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места);

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну спичку. Количество воды в котелке - 1 литр; если вода пролита, то ее доливают до этого объема. Разрешается прикрывать костер от ветра штормовкой и регулировать пламя при помощи палки. При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см. Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния «белого ключа».

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

Подъем, траверс, спуск по травянистому склону без страховки. Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 гр., протяженность каждого участка до 30 метров.

Подъем по склону с альпенишником. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40°, протяженность до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенишником. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40°, протяженность каждого участка до 40 метров.

Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (сланям, гати). Протяженность этапа 20-25 метров.

Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) – до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.;

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40°, протяженность до 40 метров.

Вязка узлов. Участники вытаскивают карточки с наименованием 2 узлов из числа перечисленных: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка и завязывают их. Узел считается завязанным правильно при отсутствии перекручивания веревки, соответствии эталону (должен быть вывешен) и наличии контрольного узла (для всех узлов кроме восьмерки).

Навыки ориентирования. Участнику необходимо в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов.

Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки «пострадавшего». Участники рассказывают или демонстрируют один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках) способов транспортировки «пострадавшего».

Экологические навыки. Группа демонстрирует на практике следующие задания:

- утилизация, сбор и вынос мусора;

- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;

- расчистка и благоустройство родников.

Выживание в природной среде. Участникам предлагают карточки с вопросами по выживанию человека в природной среде и вариантами ответов. Необходимо отметить тот вариант, который участник считает верным. Учитывается количество правильных ответов.

Возможные вопросы: съедобные и лекарственные растения, использование в пищу животных и рыб, организация ночлега без снаряжения, прогноз погоды, безопасность в походе и др.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Например:

- для III – IV ступеней – подбор личного снаряжения, укладка рюкзака;

- для водного похода – подбор и подгонка индивидуальных спасательных средств, порядок посадки в судно, высадка из него;

- в зимнее время – тропление (прокладка) лыжни, спуск или подъем на лыжах по склону.

Проверка туристских навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

Рекомендуется проверку навыков проводить так же в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания. Проверку туристских навыков у школьников можно осуществлять в ходе проведения туристских слетов и соревнований, туриад и других массовых мероприятий.

Как правило, к месту проведения слета участники должны пройти определенное количество километров, принять участие в туристских соревнованиях и конкурсах, после чего пройти вторую часть маршрута.

Набор этапов должен определяться исходя из опыта участников, местных условий, подготовленности судей. Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

8. Список литературы

для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2003. – 64с.
2. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. М.: Воениздат, 1990.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование, -М.:Издательский центр «Академия»,2004.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г
5. Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005.- 271с.
6. Кодыш Э.М. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.М.: ФИС, 1990.
7. Правила организации и проведения туристских спортивных походов.М., РСТ, 1995.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.-М.: ФСО России, 2004.
10. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», Туристско-спортивный союз России, М., 2009г.
11. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.М., «Народное образование», 1998.
12. Спортивная медицина. Буланов Ю.Б. Тверь, 2007г.
- 13.Формирование личности: проблемы комплексного подхода в процессе воспитания школьника. М., “Педагогика”2003.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М., ФИС, 2003.

для учащихся:

1. Бирковский В.Г., Исупов В. С., Фарутин И. А. История нашего края. Калининград,-1990.
2. Буруковская Т. Б. Занимательное краеведение. Калининград, 2000.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.М.: Профиздат, 1986.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
5. Расторгуев М. Узлы. Карабинные узлы. М., 1995.

Приложение к образовательной
общеразвивающей программе
дополнительного образования,
утвержденной приказом № 138 от
30.08.2022

Рабочая программа курса
"Туризм и краеведение"

1. Планируемые результаты

Личностные

готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, которые представлены следующими компонентами: мотивационно-целостными (самореализация, саморазвитие, самосовершенствование); когнитивными (знания, рефлексия деятельности); операциональными (умения, навыки); эмоционально-волевыми (самооценка, эмоциональное отношение к достижению); навыки самостоятельной работы и работы в группе; способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности; заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Обучающиеся должны знать/ понимать:

правила поведения в природе, природоохранный кодекс туриста;
технику безопасности в походе выходного дня, на экскурсии;
личное, групповое и специальное туристское снаряжение;
технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;
организацию бивуака;
азбуку ориентирования, условные знаки топографических и спортивных карт;
иметь представление о естественных препятствиях в походе и способах их преодоления;
уметь назвать часто встречающиеся деревья, кустарники, цветы;
знать основные природные объекты Липецкой области, знать историю родного края;
приемы оказания первой доврачебной помощи в походе.

Обучающиеся должны уметь:

одеваться в поход, на экскурсию;
укладывать рюкзак;
расположиться на привале для питания и игр;
устанавливать палатку;
разжигать и поддерживать костер;
вязать узлы: прямой, ткацкий, проводники, восьмерка, булинь, стремя, схватывающий, удавка, маркировочный узел;
с помощью специального снаряжения преодолевать вертикальные и горизонтальные перила;
пользоваться картой и компасом;
оказывать простую доврачебную помощь;
преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

2. Содержание программы

Раздел I. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Анкетирование. Рассказ о коллективе и сложившихся традициях. Ознакомление с правилами поведения в секции. Техника безопасности на занятиях и в походах.

Раздел II. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).

Тема 1. История развития туризма. Виды туризма, нормативы по туризму.

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

История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях.

Современная организация туризма в стране. История развития детско- юношеского туризма в стране и в родном городе. Туристские традиции своего коллектива.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Тема 2. Туристское снаряжение.

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему. Использование группового и личного снаряжения в зависимости от цели, района путешествия, способа передвижения, времени года, погодных условий, длительности похода. Уход за снаряжением. Виды рюкзаков. Основные принципы укладки рюкзака. Виды палаток, установка палаток. Походная постель. Костровые принадлежности. Состав ремонтной аптечки. Транспортировка острых и громоздких предметов. Безопасность снаряжения.

Специальное туристское снаряжение: системы, репшнуры, карабины, прусики, жумары, фиксирующее спусковое устройство восьмерка, ролики, веревки. Назначение специального туристского снаряжения. Туристские узлы, их назначение.

Практические занятия.

Составление списков снаряжения для одно- двухдневного похода. Укладка рюкзака. Установка палатки. Устройство очага. Вязка туристских узлов. Маркировка веревки. Блокировка туристской системы узлом «Двойной булинь». Применение на вертикальных перилах прусиков, жумаров, фиксирующего спускового устройства «восьмерка». Использование на горизонтальных перилах карабинов, роликов.

Тема 3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Выбор места для привалов и ночлегов: безопасность, наличие воды и дров, соблюдение правил охраны природы. Организация бивуачных работ: установка палатки, выбор места для костра, выбор места для игр, подхода к воде, места для бытовых отходов. Техника безопасности на привалах и бивуаках. Типы и виды костров, их применение в зависимости от условий и назначения. Костровое хозяйство, хранение снаряжения и топлива. Сушка и ремонт одежды, снаряжения. Снятие с привала и бивуака: уборка территории, гашение костра.

Практические занятия.

Выбор места для бивуака, привала. Установка палатки. Разведение костра, заготовка дров.

Тема 4. Питание в туристском походе.

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи в зависимости от сложности и условий похода. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию, составлению меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути: сбор ягод, грибов, рыбная ловля. Режим питания в походе.

Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практические занятия.

Составлению меню и списка продуктов для похода выходного дня.

Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Ритм движения, величина переходов. Порядок движения в различных условиях: в лесу, по дороге, по болоту, на травяных склонах и т.д. Роль смен, направляющих и замыкающих. Место руководителя в строю. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по различной местности. Безопасность – важнейшее требование ко всем туристским мероприятиям.

Причины несчастных случаев в походе. Меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении походов. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в походе.

Техника движения в различных условиях:

По тропам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий /камней, лежащих стволов и т.п./, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта, по лесистым склонам, по дорогам.

По травянистым склонам. Приемы подъема способами «елочка», «серпантин», «спортивный». Траверсирование и спуск.

По болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Приспособления для перехода через болота

В лесных чащах. Приемы преодоления лесных завалов, скоплений валунов, ям, канав. Водные преграды, виды переправ.

Характеристика водных препятствий различных видов. Виды переправ вплавь, вброд, по камням, по бревну, навесная, их организация и технические приемы преодоления. Устройство перил. Работа с веревками. Техника безопасности при работе с веревками.

Практические занятия.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Отработка движения по навесной переправе.

Тема 6. Правила поведения и техника безопасности на природе.

Одежда для похода, средства защиты от насекомых. Правила выбора места для организации бивуака. Основные правила поведения на природе для сохранения экологии.

Практические занятия.

Отработка, проверка и улучшение качества полученных знаний на местности.

Тема 7. Узлы.

Классификация узлов. **Практические занятия**

Вязание узлов по классификации. Вязание закрытыми глазами и за спиной (для повышения уровня подготовки)

Раздел III. Краеведение

Тема 1. Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры

Краткие сведения об историческом прошлом нашего края. Памятные места и памятники на территории Липецкой области.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи, походы выходного дня с посещением экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Тема 2. История становления Липецкой области.

История становления области. Административное деление Липецкой области. Краткая характеристика наиболее крупных городов. Население Липецкой области. Трудовые ресурсы. Промышленность. Топливные ресурсы. Энергетика. Metallургия. Машиностроение. Пищевая и легкая промышленность. Сельское хозяйство. Животноводство. Транспорт и связь. Торговля. Строительство. Искусство.

Тема 3. Физико-географическая характеристика Липецкой области.

Физико-географическая характеристика Липецкой области. Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые. Климатические условия области. Основные климатообразующие факторы. Характеристика крупнейших рек: Дон, Воронеж, Красивая Меча. Пруды и водохранилища. Основные типы почв. Растительный и животный мир Липецкой области. Уникальные памятники природы Липецкой области, заказники, заповедники.

Практические занятия.

Работа с картой, мини-викторины, работа с раздаточным материалом, походы выходного дня.

Тема 4. Итоговое занятие по теме «Наш край» в краеведческом музее.

Раздел IV. Топография и ориентирование.

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Значение топографии и ориентирования для туристов. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт, масштабные и внемасштабные знаки, пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Спортивная карта. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, зарисовка топографических знаков, топографический диктант, топографические игры, задачи.

Тема 2. Спортивное ориентирование. Условные спортивные топографические знаки.

Определение спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Изображение различных форм рельефа. Влияние рельефа на выбор маршрута движения.

Практические занятия.

Зарисовка топографических знаков, топографический диктант, топографические игры, задачи. Изучение на местности изображения местных предметов. Нахождение точки своего

стояния на карте Прохождение дистанции по спортивному ориентированию (выбор, заданное направление).

Тема 3. Компас. Работа с компасом.

Компас, типы компасов. Устройство, правила обращения. Спортивный жидкостный компас. Основные и дополнительные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практические занятия

Работа с компасом на местности. Ориентирование карты по компасу.
Игры. Работа с раздаточным материалом.

Тема 4. Азимут. Движение по азимуту.

Формулировка азимута. Определение азимута на предмет. Определение направления по заданному азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия.

Работа с раздаточным материалом, игры.
Определение азимута методом прямых и обратных засечек. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Тема 5. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Способы измерения расстояния на карте (линейка, курвиметр, нитка, лист бумаги) и на местности: шагами, по времени движения туриста. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Измерение прямых и кривых расстояний на карте.

Тема 6. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов.

Определение сторон горизонта по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по луне, по полярной звезде.

Практические занятия.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам и небесным светилам.

Тема 6. Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование».

Состоит из теоретической и практической частей. Теория включает в себя тесты, раздаточный материал по изученной теме. Практика – прохождение дистанции по спортивному ориентированию (заданное направление)

Раздел V. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 1. Гигиена туриста.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Гигиена одежды и обуви. Меры предупреждения потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Тема 2. Походная медицинская аптечка.

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

Тема 3. Первая доврачебная помощь.

Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь в походе: при ожогах, ранах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, отравлениях, укусах членистоногих и змей, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи, наложение повязок. Отработка простейших способов транспортировки пострадавшего.

Тема 4. Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь».

Теория проводится в виде тестирования. Практика - наложение повязки и транспортировка пострадавшего.

Раздел VI. Общая физическая и специальная подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Значение физической подготовки для туриста. 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 – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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 грузом, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; 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 с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов. Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег в «гору».

Марш-броски по пересеченной местности с рюкзаком.

Туристические походы. Бег по песку, по кочкам, бег в воде по мелководью.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прохождение гимнастической скамейки в разном темпе. Прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине (зацепах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на двух и одной ноге (пистолетик), «гусиный шаг». Поднимание туловища из положения лежа.

Упражнения для развития статической силы: вис на перекладине (зацепах) для развития мышц кистей рук, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

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. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

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.

Подвижность голеностопных суставов: ходьба на пятках и носках, на внутренней и наружной сторонах стоп, приседания на скрещенных ногах.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Специальная физическая подготовка по ориентированию.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку. Бег по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Слалом между деревьями.

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Туристские походы.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, навесная и параллельная переправы, кочки, следи, бревно и т.д. Ходьба по крутонаклонной гимнастической скамейке. Отработка разных способов страховки и самостраховки.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Тема 3. Участие в соревнованиях и ПВД.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма на местности и в закрытых помещениях. Участие в разных видах соревнований по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении, по нитке.

Походы выходного дня, отработка техники пешеходного туризма на местности, посещение музеев и исторических районов города и области.

3. Тематическое планирование.

	Наименование разделов и тем.	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Раздел I. Вводное занятие.	1	1	
2.	Раздел II. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)			
2.1	История развития туризма. Виды туризма, нормативы по туризму.	1	1	
2.2	а.	10	3	7
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	9	2	7
2.4	Питание в туристском походе	5	2	3
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	13	4	9
3.	Раздел III. Краеведение.			
3.1	Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры.	4	2	2
3.2	История становления Липецкой области	2	1	1
3.3	Физико-географическая характеристика Липецкой области.	2	1	1
3.5	Итоговое занятие по теме «Наш край»	2		2
4.	Раздел IV. Топография и ориентирование			
4.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	
4.2	Спортивное ориентирование. Условные спортивные топографические знаки.	6	2	4
4.3.	Компас. Работа с компасом.	5	1	4
4.4	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3

4.5	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	1	1
4.6	Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов	2	1	1
4.7	Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование»	2	1	1
5.	Раздел V. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
5.1.	Гигиенические правила туриста. Самоконтроль.	1	1	
5.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	
5.3.	Первая доврачебная помощь.	2	1	1
5.4.	Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	2	1	1
6	Раздел VI. Общая физическая и специальная подготовка.			
6.1.	Общая физическая подготовка.	14		14
6.2.	Специальная физическая подготовка.	14		14
6.3.	Участие в соревнованиях и ПВД.	30		30
		136	30	106