

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования им. Л.Е. Лукиной»
муниципального района «Горный улус» Республики Саха(Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 12 » сентября 2022г.

Утверждаю: и.о. директора МБУ ДО
«ЦДО им. Л.Е. Лукиной»
А.И. Варламов
« 12 » сентября 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВЕКТОР»

Направленность: туристка-краеведческая
Возраст обучающихся 12-18 лет
Срок реализации 1 года
Уровень: базовый

Разработчик: Худайбердиев Н.Т.
педагог дополнительного образования

с. Бердигестях, 2022г.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:

1. Технологический регламент оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)», утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 17.05.2019 г. № 1416-Р.
2. Приказ Министерства образования и науки России от 29 августа 2013 года № 1008, утверждающий Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее Порядок). Порядок, регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», устанавливающее требования к организации образовательного процесса.
6. Технологический регламент оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности), утвержденный Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р.
7. «Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов», утвержденный туристско-спортивным союзом России Федерации спортивного туризма России от 28.11.2008 г.
8. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. № 293.
9. Утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897
10. ФЗ РФ от 29.12.2012 г №273 «об образовании в РФ»;
11. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г №1008 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программам» и соответствии с требованием Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
12. Деятельность детских общественных объединений гарантируется Конституцией Российской Федерации, Конвенцией о правах ребёнка, федеральным законом от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»

13. Федеральным законом от 28 июня 1995 г. N 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (с изменениями и дополнениями от 21 марта 2002 г., 29 июня, 22 августа 2004 г., 1 июля 2011 г., 5 апреля 2013 г., 28 декабря 2016 г.).
14. В соответствии со ст. 19 Федерального закона от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях» учредителями общественных объединений могут быть граждане, достигшие 18 лет, либо юридическое лицо (органы управления образованием или иные органы исполнительной власти учредителями быть не могут). Членами и участниками детских общественных объединений могут быть граждане, достигшие 8 лет. В то же время в соответствии со
15. Ст. 15 [Конвенцией о правах ребёнка](#) (Нью-Йорк, 20 ноября 1989 г.) у ребёнка есть право на свободу ассоциации и свободу мирных собраний. Конвенция не указывает минимальный возраст, с которого дети наделяются таким правом.
16. В соответствии со ст. 6 В соответствии со ст. 9 Федерального закона от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями от 20 июля 2000 г.) при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребёнка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребёнка.
17. Российское движение школьников (с 2015 г.). 29 октября 2015 года Президентом Российской Федерации подписан указ № 536 "О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»^[11].
18. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детская туристическая организация - объединение, деятельность которого направлена на популяризацию туризма среди детей, содействие детскому отдыху, оздоровлению, физической закалке. В общественных организациях туристического направления основное внимание уделяют распространению среди детей и подростков разных видов туристической деятельности (пешеходный туризм, водный туризм, велосипедный туризм, спортивное ориентирование, историко-географические кружки и т.п.); оздоровлению и отдыху детей и молодежи (организация туристических походов, летних лагерей и др.); Детские общественные организации туристического направления действуют на республиканском уровне как популяризации туризма как формы активного отдыха (освещение в СМИ, проведение выставок, круглых столов, выпуск рекламной продукции и т.д.).

Водный туризм — один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности. Различают несколько видов водного туризма: сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм или яхтинг, морской каякинг.

Водный туризм разделяется на категорированные (спортивный туризм) и не категорированные категории сложности. Активный отдых на воде можно отнести к неспортивному водному туризму. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на два учебных года обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после второго года обучения.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Велосипедный туризм (велотуризм) — один из видов туризма, в котором велосипед служит главным или единственным средством передвижения. Понятие «велосипедный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма. Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих обще туристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой, маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту. Главные отличия таких велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий — отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деления походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.

Отличительные особенности программы. Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Материал кружка имеет краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Совершая прогулки, экскурсии, походы, учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Срок реализации программы

Продолжительность обучения по данной программе составляет 2 года, Программа рассчитана на 144 часов в год (6 часов в неделю). В неделю проводится 2 занятия, которые организуются таким образом: теоретическое (2 часа) и практическое (от 2 до 6 часов)

Характеристика и возрастные особенности обучающихся:

Программа рассчитана на обучающихся 12-18 лет.

Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных. Количество учащихся в группе: от 3 до 6 человек.

Состав учебной группы – постоянный.

Формы и режим занятий по данной программе: проведение соревнований и матчевых встреч по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивных игр, экскурсии, конференции, викторины, и т.п. Участие в походах, начиная от однодневных, и далее – до сложных спортивных маршрутов; участие в полевых туристско – оздоровительных лагерях.

Программой предусматривается проведение зачетного многодневного путешествия внесетки часов, которое осуществляется во время летних каникул.

На занятиях объединения используются следующие **методы работы:**

- поисково – исследовательский метод (самостоятельная работа занимающихся свыполнением различных заданий на экскурсиях и в походах);
- метод самореализации, самоуправления через творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Цель: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Образовательные задачи: формирование разносторонних знаний об истории родного края, его культурном наследии; обучение детей умению ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса; знание видов туристских соревнований и правил их проведения; овладение техникой водного и пешеходного туризма.

Воспитательные задачи: воспитание патриотизма, любви к родному краю, чувства дружбы, взаимопомощи.

Развивающие задачи: развитие физической выносливости; развитие внимания, памяти, любознательности, познавательной активности.

Оздоровительные задачи: оздоровление организма ребенка в процессе туристско-краеведческой деятельности и общения с природой; повышение мышечной активности в результате физических нагрузок.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЕТСКОГО ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВЕКТОР»**

1 год обучения

п/п	Наименование учебных разделов и опорных тем.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<u>Введение.</u>			
1.1	Планы, цели, задачи объединения на учебный год Туризм и туристские путешествия.	2	1	1
1.2	Воспитательная роль туризма, история развития туризма.	4	2	2
1.3	Знакомство, игры на знакомство, игры на сплочение коллектива.	2	1	1
II	<u>Основы туристской подготовки.</u> <u>Техника безопасности.</u>			
2.1	Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1
2.2	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.3	Туристско-краеведческие должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при занятиях туризмом.	2	1	1
2.4	Подведение итогов туристического похода.	2	1	1
2.5		2	1	1
2.6	Участие в туристических слетах и соревнованиях.			
III	<u>Топография и ориентирование.</u>			
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2	1	1
3.2		2	1	
3.3	Ориентирование по местным предметам и сторонам горизонта.	2	1	
3.4	Что такое компас? Определение сторон горизонта. Измерение расстояний на карте.	2	1	
3.5		2	1	
3.6	Способы ориентирования.			
3.7	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			

IV	<u>Краеведение.</u>			
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Якутия в ВОВ.	2	1	1
4.2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов области и посещение музеев.	2	1	
4.3	Изучение района путешествия.	2	1	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии.	2	1	

V	<u>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</u>			
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Прием транспортировки пострадавшего.	2	1	1
VI	Пеший туризм			
6.1	Введение	2	1	1
6.2	Азбука туристско-бытовых навыков туриста	2	1	1
6.3	Азбука помощи	2	1	1
6.4	Азбука спортивно- оздоровительного туризма	2	1	1
6.5	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка и оздоровление организма	2	1	1
6.6	Учебные соревнования (в течении учебного года)	20	10	10
	ИТОГО за период обучения:	144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения).

Введение.

Тема 1.1. Планы, цели, задачи объединения на учебный год.

Знакомство с содержанием программы.

Тема 1.2. Туризм и туристские путешествия.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, лыжный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Тема 1.3. Воспитательная роль туризма. История развития туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. История развития туризма в России. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

I. Основы туристской подготовки. Техника безопасности.

Тема 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Обувь туриста и уход за ней.

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

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Установка палатки. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря после ухода группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Практические занятия

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

Тема 2.3. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовок походу. Разработка маршрута. План-график похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 2.4. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном походе.

Питание в 2-х и 3-х-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для одно- и трехдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 2.5. Туристско – краеведческие должности в группе.

Постоянные и временные должности. Командир, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, летописец, культорг и др. Требования к каждой должности.

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

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

Тема 2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте в пешем и велосипедном походе. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Разведка маршрута. Техника движения в пешем походе: на равнине, по камням, по болоту, через брод, по бревну. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины).

Практические занятия. Отработка движения колонной в пешем и велосипедном походе. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Применение специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). Преодоление простейших препятствий: спуск, подъем, траверс склона, переправа по бревну.

Тема 2.7. Техника безопасности на занятиях туризмом.

Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Техника безопасности при проведении туристских походов: разжигание костра, приготовление пищи, правила пользования топором и пилой. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Туристические узлы. Техника вязки.

Практические занятия Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Тема 2.8. Подведение итогов туристического похода.

Практические занятия Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Тема 2.9. Участие в туристских слетах и соревнованиях.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Этапы дистанций по туристскому многоборью. Работа в «связках».

Практические занятия. Участие в туристических соревнованиях.

II. Топография и ориентирование.

Тема 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Назначение топографических и спортивных карт. Отличия их друг от друга. Масштаб. Виды масштабов. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Тема 3.2. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. 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.

Тема 3.3. Ориентирование по местным предметам и сторонам горизонта.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Ориентирование по Солнцу в разное время дня, по Луне. Полярная звезда, её местоположение. Приблизительное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, часам.

Практические занятия. Упражнения на определение сторон горизонта по Солнцу, по Луне, по Полярной звезде. Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, часам.

Тема 3.4. Что такое компас? Определение сторон горизонта.

Компас, типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас.

Правила обращения с компасом. Градусное значение основных направлений по сторонам горизонта. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта.

Практические занятия. Упражнения на определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу.

Тема 3.5. Измерение расстояний на карте.

Масштаб. Виды масштабов. Способы измерения расстояний на карте. Курвиметр, использование нитки и линейки.

Практические занятия. Измерение отрезков на картах различного масштаба.

Тема 3.6. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных погодных условиях: в тумане, сильном дожде, ночью в условиях плохой видимости.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи карты. Движение по легенде.

Тема 3.7. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

III. Краеведение.

Тема 4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Географическое положение Республики Саха (Якутия). Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат. История родного края, памятные события: Куликовская битва, Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Практические занятия. Работа со справочным материалом и литературой по истории Тульского края. Встречи с интересными людьми.

Тема 4.2. Туристские возможности родного края, обзор и посещение экскурсионных объектов и музеев.

Экскурсионные объекты на территории Тульской области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи на территории области.

Практические занятия. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Тема 4.3. Изучение района путешествия.

Практические занятия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

Тема 4.4. Общественно полезная работа в путешествии.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия. Выполнение заданий организаций и учреждений. Участие в работе среди местного населения.

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ним. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Ушибы, ссадины, потертости. Виды ран: колотые, резанные, ушибленные, рубленые, их признаки. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при ранах, кровотечениях.

Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Остановка кровотечений, правила наложения асептической повязки.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на руках, на импровизированных носилках.

Практические занятия. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

V. Пеший туризм

Тема 6.1. Введение. Знакомство с детьми. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека. Инструкции по т\б. история развития туризма. **Практика:** Знакомство детей с помещениями (уч. классом, спортивным залом) и спортивной площадкой, где будут проходить занятия и тренировки.

Тема 6.2 Азбука туристско-бытовых навыков туриста.

Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение туриста для туристской прогулки: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены; требования к ним; упаковка продуктов. Укладка рюкзака.

Уход за личным снаряжением. Практика. Игра «Собери рюкзак». Сбор группы и прогулка по окрестностям и корректировка умений готовиться к участию в походе. **Групповое снаряжение и уход за ним.** Групповое снаряжение: котелки, таганок, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания; требования к ним. Палатки их виды и назначения, правила ухода за ними. Маршрутные документы и карты для похода. Требования по уходу за снаряжением. **Практика:** Игра- состязание « Качественный ремонт личного снаряжения».

Личная гигиена туриста. Правила соблюдения личной гигиены в походах, при организации перекусах. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практика. Упаковка продуктов питания. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

Установка палаток. Устройство палаток. Выбор места на площадке. Требования к месту. Установка палатки, тена для отдыха. **Практика** . проверка комплектации палатки перед выходом в поход. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

Организация биваков и охрана природы. Бивак в походе. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источник воды, безопасность, экология). Устройство и оборудование бивака. Охрана природы во время похода. **Практика.** Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка бивака на местности. Организация бивачных работ.

**Тема 6.3. Азбука помощи.
оказание доврачебной помощи.**

Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. *Практика.* Обучение навыкам оказания первой помощи, правилам обработки ран и наложением повязок. **Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.** Состав медицинской аптечки для турпохода. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению. *Практика.* Упаковка и маркировка аптечки для турпохода. Проверка ее комплектности, их упаковки. **Способы транспортировки пострадавшего.** Организация элементарной транспортировки пострадавшего на руках при различных видах травм. *Практика.* Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки в условиях похода. Изготовление простейших транспортных средств. Взаимопомощь при транспортировке.

Тема 6.4 Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

Способы преодоления простейших естественных препятствий. Организация движения группы в лесном массиве. Преодоление простых водоемов, движение по дорогам, преодоление спусков. Переправа по бревну на равновесие. *Практика.* Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий(бес снаряжения. Техника передвижения: спуски, подъемы. Преодоление естественных завалов.

Полоса препятствий пешеходного туризма(весна, осень). Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап соревнований. Разметка, маркировка дистанции. Старт и финиш, способы преодоления препятствий. Права и обязанности участника соревнований. *Практика.* Переправа через болото по кочкам. Туристские узлы, установка и снятие палатки, преодоление оврага.

Туристские узлы, их виды, их свойства, назначение и применение турпоходах.

Практика. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Лыжный туризм. Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами.

Посадкам лыжника. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. *Практика* .подбор лыж и снаряжения. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки. Управление лыжами на месте. Ходьба на лыжах. Движение боковыми приставными шагами. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршрутах и отдых на малых привалах.

Тема 6.5 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей. Развитие силы. *Практика.* Обучение основам технике бега. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей.

Учебные соревнования. Соревнования по условным знакам, соревнования в ограниченном «коридоре». Соревнования по линейному ориентированию. Соревнования по маркировочной дистанции. Челночное прохождение КП. Школьные соревнования, районные и областные соревнования.участие в республиканскихсоревнованиях по ориентированию, по спортивному туризму итд.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы двенадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, бассейн, скалодром хотя бы на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Пила туристская компактная	2 шт.
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Котлы туристские	2 компл.
6.	Таганок костровой	2 шт.
7.	Ремнабор	Компл.
8.	Аптечка	Компл.
9.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
10.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
11.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
12.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
13.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
14.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
15.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
16.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
17.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
18.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
19.	Система страховочная	Компл.
20.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
21.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
22.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
23.	Каска защитная	Компл.
24.	Полиспаст	2 шт.
25.	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
26.	Секундомер электронный	3 шт.
27.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
28.	Рулетка 30-40 м	1 шт.
29.	Карты топографические учебные	Компл.

30.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
31.	Условные знаки топографических карт	Компл.
32.	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
33.	Карты спортивные	Компл.
34.	Видеомагнитофон	1 шт.
35.	Фото-, видео- камера	1 шт.
Необходимых технических средств обучения дидактических материалов		
36.	Географическая карта Российской Федерации.	1
37.	Компьютер, проектор, принтер, рация	1
38.	Плакаты по первой доврачебной помощи.	1
39.	Плакаты по туристической подготовке.	1
40.	Плакаты по вязке узлов.	1
41.	Плакат по ориентированию	1
42.	Плакаты условных топографических знаков.	1
43.	Диски с обучающими программами.	1
44.	Литература по краеведению.	1
45.	Атласы и топографические карты РС(Я)	1

• Литература для учителя и учащихся.

- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
- А.В. Смердов. Вохмяки. п. Вохма Костромской области 2006 год. 68с.
- Рекомендательный библиографический указатель. Люди земли вохомской. п. Вохма Костромской области 2004 год. Часть 1. 50с. Часть 2. 63с.
- Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.
- А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.
- К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
- А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
- Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
- М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
- Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
- Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.
- Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с
- Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 1
- Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
- Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
- Веселов В.Р. История Костромского края 20век. Кострома. 1997год. 231с.
- И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с.
- Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
- Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
- Клименко А.И. Карта и компас -мои друзья. М., Детская литература, 1975.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
- Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
- Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Энциклопедия туриста. М., 1993
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
- Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
- Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края.

- М., 1979

- Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989