

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ФЕОКТИСТА АНДРЕЕВИЧА ТРИФОНОВА» Г. КОЛПАШЕВО

Рассмотрено
на педагогическом совете
(протокол № 11 от 08.05.2024)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»**

направленность: туристско-краеведческая
уровень программы: базовый

Срок реализации – 1 год
136 часов
Возраст обучающихся- 11-17 лет

Составитель: Филиппов О. В.,
учитель физической культуры.

г. Колпашево
2024-2025 учебный год

Аннотация

Обучение данной программе поможет ребенку получить представление о таких профессиях как «Инструктор по спортивному туризму», «Тренер по спортивному туризму», «Спасатель». Учащиеся, занимающиеся по данной программе смогут вступить в различные общественные организации, такие как «Союз юных спасателей», «Юные пожарники», принимать участия в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности». Обучение по данной общеобразовательной общеразвивающей программе позволяет решить следующие проблемы: пробуждение интереса детей к изучению природы, формирование у детей основ экологической культуры, научит ребенка выживать в условиях автономного существования.

Обучающиеся освоят навыки работы со специальным альпинистским снаряжением, научатся преодолевать сложные технические препятствия в условиях похода, а также освоят модуль «Первая помощь».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минпросвещением РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность

Физкультурно-спортивная деятельность большую роль играет в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Актуальность образовательной программы состоит в том, чтобы помочь обучающимся организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлечь от асоциальных групп и негативных поступков, установить контакты, найти друзей, достичь наиболее высокого уровня социальной активности.

Кроме того, программа помогает удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. Таким образом, воспитание любви к «малой родине» - одна из основных задач современного образования. Дать возможность ребятам освоить туризм – значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. Образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально – экономического развития Колпашевского района. Через походную и соревновательную деятельность учащиеся ведут просветительскую работу по повышению туристической привлекательности Колпашевского района.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. В ходе обучения, учащиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике.

Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывают напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Главной отличительной особенностью данной программы от уже существующих является ее многофункциональность. Тематика программы может изменяться и дополняться с учетом пожеланий обучающихся и педагога в рамках определенных программных разделов. Возможна разработка и внедрение новых, актуальных тем туристско-краеведческого характера.

Цель программы – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

- реализация интереса подростков к путешествиям;
- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания;
- создание условий для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков;
- овладение основными туристско – спортивными - техническими, туристско – бытовыми, прикладными умениями, навыками и знаниями в пешеходном, горном туризме;
- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.
- подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму
- получение навыков работы с альпинистским снаряжением
- подготовка практической части для успешного выступления на ВСОШ по ОБЖ.

Образовательные:

- приобретение базовых знаний в области туризма,
- знакомство с видами туризма.

Развивающие:

- развитие познавательной, творческой и общественной активности;
- развитие основных процессов мышления (анализ, синтез, сравнение);
- развитие коммуникативных навыков и психологической совместимости и адаптации в коллективе;
- формировать трудолюбие и трудовые навыки, уметь применять их на практике;

Воспитательные:

- воспитание эстетического восприятия окружающего мира;
- формирование культуры поведения в природе;
- воспитание ответственности за свои поступки;
- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде;
- воспитание и формирование здорового образа жизни.
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

Планируемые результаты

Предметные результаты

- иметь представление о видах туризма ;
- уметь обеспечить жизнедеятельность в полевых условиях, как в условиях группового, так и автономного существования;
- уметь ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, местных примет и предметов;
- уметь оказывать первую помощь;
- овладеть техникой и тактикой спортивного туризма на 1 и 2 класса дистанции;
- научиться вязать 20 узлов.

Метапредметные результаты:

- уметь адаптироваться в коллективе и быть коммуникабельным;
- иметь готовность к принятию действий, в экстремальных условиях;
- уметь использовать имеющиеся знания, уметь наблюдать, сравнивать, анализировать;
- уметь проявлять силу характера, выдержку и выносливость.

Личностные результаты

- иметь сформированное чувство ответственности за свои поступки;
- иметь сформированную самооценку и самоуверенность;
- иметь сформированную мотивацию к дальнейшему обучению;
- быть в меру самостоятельным;
- иметь способность оценивать свои действия и действия других людей;
- обладать высоким уровнем общей и экологической культуры; иметь сформированное - чувство патриотизма к своей малой Родине.

Адресат. Программа «Спортивный туризм» рассчитана на детей в возрасте преимущественно 10-18 лет и адаптирована под детей с ОВЗ. Невозможно освоение модуля программы «Основы туристской подготовки» и «Общая и специальная физическая», т.к. в этом модуле используется специальное альпинистское снаряжение.

Возраст обучающиеся 10-18 лет. В объединении могут заниматься и мальчики и девочки. Набор детей — по желанию. В этом возрасте дети по антропометрическим показателям могут заниматься спортивным туризмом так как обладают определенной общефизической подготовкой. Развиты такие качества как общая выносливость, координация движений, у детей сформированы навыки личной гигиены. Общая мышечная масса позволяет работать с собственным телом при использовании специального альпинистского снаряжения.

Возрастные особенности обучающихся.

Младший школьный возраст – 7-10 лет характеризуется тем, что в этом возрасте игра занимает не так много времени, как в дошкольном периоде, но, все же, играет немалую роль в психическом развитии ребенка. Его начинает интересовать ее результат, поэтому игры школьников требуют четкой организации и целенаправленности. Игра на протяжении младшего школьного возраста существенно изменяется как по форме, так и по содержанию. В играх дошкольников обычно разыгрываются сюжеты и лица окружающей обстановки, а в играх школьников начинают появляться исторические герои и события из общественной жизни. Это сюжетное изменение также обозначает

новый этап в развитии социальной направленности личности младших школьников, выявляя новый характер их интересов.

Средний школьный возраст 11-14 лет — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Обучающимся будет интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

При наборе обучающихся первого года обучения принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача. При приеме обучающихся в туристско-краеведческое объединение родители (законные представители) заполняют заявление с просьбой о зачислении их детей. Количество обучающихся в группе: 15 человек

Основные формы обучения:

- организация экскурсий, походов;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- участие в соревновании по программе «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские.
- организация школьных туристских слетов
- походная деятельность

Режим занятий.

Занятия проходят в очной или очно-заочной форме два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 часа с перерывом. Общий объем занятий в год составляет 136 часов.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы используется: план-конспект занятия, электронные презентации, учебные фильмы, дидактические карточки, иллюстрации, схемы, литература и т.д. Для проведения учебно-тренировочных сборов, походов, соревнований разработаны методические рекомендации. Разработаны критерии усвоения учащимися учебного материала по темам программы.

Имеются плакаты по навыкам выживания в природной среде и технике безопасности на практических занятиях и в походах.

Для создания ситуации успеха будут оформляться листы с творческими и спортивными достижениями обучающегося.

Материальное обеспечение программы

Для реализации программы используется кабинет ОБЖ, кабинет ТР-2, спортивный зал, спортивная площадка.

Для применения современных технологий в обучении имеются необходимые технические средства (компьютер, принтер, мультимедиа проектор, ноутбук), но не в полном объеме.

Для применения современных технологий в обучении приобретено новое необходимое техническое оборудование:

- Принтер 1 шт.
- Мультимедиа проектор – 1 шт.
- Ноутбук – 2 шт.
- Палатка туристическая с тентом 3-4 местная – 3 шт.
- Спальный мешок – 20 шт.
- Компас жидкостный – 20 шт.
- Каска туристическая – 20 шт.
- Карабины туристические набор – 85 шт.
- Система страховочная – 20 шт.
- Спусковое устройство – 21 шт.
- Жумар правый – 14 шт.
- Жумар левый – 3 шт.
- Пантин – 1 шт.
- Веревка 10мм – 125м.
- Тренажёр – манекен для отработки сердечно – лёгочной реанимации – 1 комплект.
- Тренажёр – манекен для отработки приёмов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей – 1 комплект.
- Набор имитаторов ранений и поражений - 1 набор.
- Шина складная – 1 комплект.
- Воротник шейный – 3 комплекта.
- Табельные средства для оказания первой медицинской помощи – 1 комплект

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Определение результативности будет отслеживаться следующими методами: педагогическое наблюдение, педагогический анализ тестирования, взаимозачётов, опросов, участия обучающихся в соревнованиях, сдача норм ГТО, защиты проектов, решение задач поискового характера, активность обучающихся на занятиях.

Форма контроля.

Промежуточная аттестация как отдельная процедура не проводится, так как программа рассчитана на один учебный год. В этом случае промежуточная аттестация совпадает с итоговой аттестацией.

Текущий контроль проводится в течение всего периода реализации программы в форме участия в общешкольных походах, туристических слетах, муниципальных и региональных соревнованиях «Школа безопасности», сдачи спортивных нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока реализации программы в форме туристско-краеведческого соревнования.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	60	12	48
2	Топография и спортивное ориентирование	10	4	6
3	Краеведение	10	4	6
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	10	3	7
5	Общая и специальная физическая подготовка	46	3	43
	Всего	136	26	110

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм».

№ п / п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
Модуль №1. Основы туристической подготовки. 10 часов.					
Раздел №1. Краеведение. 10 часов					
1	Вводное занятие. История развития туризма в стране. Туристские возможности Колпашевского района.	2	1	1	Анкетирован ие/ Онлайн- анкетирован ие
2	Колпашевский район. Что рассказывает карта Колпашевского района?	2	1	1	Зачёт/ Онлайн- зачёт
3	Наши соседи. Исторические и культурные достопримечательно сти района.	2	1	1	Викторина/ онлайн- викторина
4	Посещение краеведческого музея.	2	-	2	Квест-тур/ Онлайн- квест
5	Экскурсии. Поход выходного дня. «Парк кедровый».	2	-	2	Тестировани е/ Онлайн- тестировани е
		10	3	7	
Раздел №2. Топография и спортивное ориентирование. 10 часов					
1	Топографическая подготовка юного туриста. Местность. Топографические	1	1	-	Зачёт/ Онлайн- зачёт

	элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах.				
2	Топографические знаки	2	1	1	Игра «Топографическое лото»/ Интерактивная игра
3	Компас. Стороны света.	2	1	1	Чтение легенды карты/Онлайн-конкурс
4	Азимут	2	1	1	Тестирование/Онлайн-тестирование
5	Ориентирование на местности	1	-	1	Игра «Имя друга»/ Интерактивная игра
6	Топографическая карта. Условные знаки топографических карт	2	1	1	Тестирование/Онлайн-тестирование
		10	5	5	

Раздел №3. Основы туристской подготовки. 60 часов

1	Виды туристского снаряжения.	2	2	-	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Организация похода. Туристический маршрут	6	3	3	Составление простейшего маршрута/ Презентация туристского маршрута
3	Правила движения в походе	2	1	1	Тестирование/Онлайн-тестирование
4	Снаряжение туриста. Навыки индивидуальной	4	1	3	Подготовка группового

	подгонки альпинистского снаряжения.				снаряжения/ Онлайн-
5	Блоки и полиспасты. Работа с навесными переправами.	6	3	3	Демонстрация навыков работы с полиспастом.
6	Маркировка туристских веревок. Отработка технических этапов вертикальный подъем, спуск.	6	2	4	Спортивный норматив.
7	Освоение техники вертикального подъема с использованием технического средства «Pantin».	6	2	4	Спортивный норматив.
8	Техника вязания локальной петли для организаций навесной переправы.	5	1	4	Технический зачет.
9	Техника транспортировки пострадавшего по навесным переправам.	6	2	4	Демонстрация навыков. Технический зачет.
10	Техника вязания туристских узлов. «Восьмерка», «Прямой», «Академический», «Грепвайн»	5	2	3	Технический зачет.
11	Техника вязания туристских узлов. «Конструктор», «Булинь», «Стремя», «Двойной проводник»	5	2	3	Технический зачет.
12	Сооружение средств транспортировки.	4	1	3	Технический зачет.
13	Техника преодоление этапа:	3	0	3	Соревнования

	«Бабочка», «Параллельные перила», «Подвесное бревно».				
		6 0	22	38	

Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 10 часов

1	Нормативная база по оказанию доврачебной помощи.	1		1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Гигиена туриста Медицинская аптечка	2	1	1	Зачет. Комплектац ия личной аптечки.
3	Переноска пострадавшего	2	1	2	Переноска пострадавшего/ Онлайн-соревновани е
4	Первая доврачебная помощь Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	2	1	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт Зачёт/ Онлайн-зачёт
5	Виды ран. Первая помощь.	2	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
6	Остановка кровотечений.	1	-	1	Летний поход/ онлайн-экскурсия
		10	3	7	

Раздел №5. Общая и специальная физическая подготовка. 46 часов

1	Круговая тренировка	11	-	11	Зачет на развитие общей выносливости
2	Кроссовая и лыжная подготовка.	20	-	20	Сдача нормативов.

3	Силовая подготовка	15	-	15	
		46		46	

Основы туристской подготовки

1. Туристские путешествия, история развития туризма

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. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

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 развешиванию 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. Туристические 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, 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. 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. Организация переправы по бревну с само страховкой.

10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

11. Туристские слеты и соревнования

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

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

12. Топография и ориентирование.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографическая карта 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 координаты точек 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 карт.

13. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полгоризонталей. Берг штрих. 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.

14. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. 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.

15. 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.).

16. 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 переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

17. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, 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.

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.

18. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. 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. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

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 восстановления местонахождения.

19. Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

21. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

23. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

24. 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 применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

25. 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).

26. 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.

27. Общая и специальная физическая подготовка. 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. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

28. 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. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

29. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств

физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

30. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Список литературы

1. Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н., Зеленский К.Г. Туризм и спортивное ориентирование, СКФУ, 2018.
2. Дитятев О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивное ориентирование. Барнаул, ФГБОУ В.О. Алт. ГПУ 2019.
3. Бомин В.А., Основы детско-юношеского туризма, Иркутск, Мегапринт. 2014.
4. Белякова И.В., Павлов А.И., Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристическом походе, Экстремальная деятельность человека, 2016, №2.
5. Константинов Ю.С., Зорина Г.И., Маслов А.Г., Организация и проведение туристских походов с учащимися, М., Советский спорт, 2022.
6. Логвинов В.С., Проблемы контроля и формирования физических нагрузок в спортивном туризме и пути их решения, Владимир, Сибирский учитель 2021, №1.
7. Писаревский Е.Л., Основы туризма, учебник. М., Федеральное агентство по туризму, 2014.
8. Соболев С.В., Гелецкий В.М., Николаев Е.А., Соболева Н.В., Рябинина С.К., Базовая подготовка по спортивно - оздоровительному туризму, Красноярск, Сиб. Фед. ун-т, 2020.
9. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н., М., Теория и методика спортивного туризма, М., Советский спорт, 2019.