

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ТИПОВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
для образовательных организаций (учреждений)
Луганской Народной Республики

Спортивный пешеходный туризм

Срок реализации: 3 года
Уровни программы: углубленный
Возраст обучающихся: от 11 лет

Луганск
2017

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ №13 от 18.01.2017)

Рассмотрено
Научно-методическим советом
Государственного учреждения Луганской Народной Республики
«Научно-методический центр развития образования
Луганской Народной Республики»
(протокол №1 от 11.01.2017)

Составители:

Самойлов И.В., заведующий отделом Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Общая редакция:

Осадчая Е.В., методист отдела управления объектами образования Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики».

Рецензент:

Кудинов В.А., профессор кафедры истории Отечества, руководитель НМЦ «Юный патриот» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор исторических наук, профессор.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пеший туризм является самым массовым, доступным и востребованным видом туризма среди учащейся молодежи и способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время пеших походов и соревнований обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

Возможность решения этих насущных для современного образования вопросов в системе дополнительного образования определяет педагогическую **целесообразность и актуальность данной программы.**

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не младше 11 лет.

Целью программы является воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного пешеходного туризма, подготовка юных туристов, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении пеших степенных походов и походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по пешеходному туризму.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- научить обучающихся преодолевать естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского похода;

Развивающие:

- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских пеших походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;

- способствовать приобретению и закреплению навыков владения пешеходной техникой, ориентирования, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

Воспитывающие:

- воспитывать у обучающихся чувство патриотизма, любви к Родине, уважения к историческим, культурным и природным достопримечательностям родной земли;

- сформировать у обучающихся высокие моральные качества, самодисциплину, умение определять цель и достигать ее, работать в коллективе (команде), анализировать собственные действия и действия товарищей;

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает обучение в творческих объединениях углубленного уровня на протяжении трех лет.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов ежегодно.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

На первом году обучения основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками, методами ориентирования, бивачными работами, краеведческими исследованиями и тому подобное, одновременно открывая освоение основ пешеходного туризма.

На втором году обучения увеличивается количество занятий, посвященных овладению специфическими приемами, характерными для пешеходного туризма. Программа предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого года занятий и в походе, а также проработку специфичных для пешеходного туризма тем.

При прохождении программы третьего года обучения основное внимание уделяется овладению сложными приемами, характерными для пешеходного туризма: организации и проведении спасательных работ, оказание первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего. Программа предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого и второго года занятий, в походах, а также проработку специфичных для пешеходного туризма тем. Значительное внимание уделяется теоретическим и практическим занятиям, на которых обучающиеся поочередно выполняют роль стажеров, руководителей групп под наблюдением руководителя объединения.

Формы организации деятельности с обучающимися.

Программа предусматривает проведение занятий в форме лекций, викторин, учебно-тренировочных занятий, групповых и индивидуальных занятий в помещении и на местности и т.п. Целесообразным является использование активных и интерактивных форм обучения, технических средств, информационно-коммуникационных технологий обучения, наглядности и тому подобное.

Практические занятия следует проводить на различных формах рельефа, учитывая специфику пешеходного туризма (реки, склоны оврагов и карьеров, оборудованные скалодромы и специализированные спортзалы и т.п.).

Обязательной составляющей учебного процесса является участие обучающихся в одно-трехдневных туристических походах, а также участие в многодневном зачетном спортивном походе.

Программа предусматривает участие обучающихся в пешеходных туристских слетах и соревнованиях, соревнованиях по спортивному

ориентированию и скалолазанию и других массовых мероприятиях (в качестве участников, судей, организаторов и т.п.). Возможно проведение экскурсий и/или экспедиций с активными способами передвижения.

При проведении одно-трехдневных походов и участия в массовых мероприятиях рекомендуется для однодневного похода использовать 8 часов учебного времени, двухдневного похода или массового мероприятия – 14 часов, трехдневного – 22 часа.

Обязательным элементом учебного процесса туристско-спортивного объединения является проведение зачетного многодневного туристского похода соответствующего уровня сложности, который проводится в период каникул вне сетки часов. Исходя из географической характеристики районов и их туристских возможностей, после окончания первого года обучения, предлагается провести пешеходный поход 3-й степени – первой категории сложности. После второго и третьего годов обучения проводится зачетный пешеходный поход соответственно первой и второй категории сложности.

Особого внимания педагога требует контроль за соблюдением правил техники безопасности, сохранением жизни и здоровья обучающихся. Для этого необходимо обеспечить безусловное соблюдение правил техники безопасности, качество и надлежащие состояние специального, в частности страховочного снаряжения.

Определение уровня достижения прогнозируемых результатов осуществляется путем участия обучающихся в походах и на соревнованиях соответствующего уровня сложности, а также на основании выполнения ими и присвоение в установленном порядке спортивных разрядов по спортивному туризму.

Прогнозируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- порядок выезда и въезда в Республику (в том числе детей), особенности проведения спортивных туристских походов в отдельных странах;
- туристские возможности регионов мира для проведения пешеходных туристских походов;
- тактику преодоления локальных и протяженных препятствий в пешеходном походе или на дистанциях соревнований;
- особенности ориентирования в тайге, горах, пустынях;
- что такое линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
- функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) - спасательных служб, порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе;
- основные причины аварий и чрезвычайных происшествий в пешеходных походах и пути их предотвращения;
- способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний;

- порядок использования лекарств, имеющихся аптечке туристской группы;
- международные знаки сигналов безопасности;
- правила и порядок организации спасательных работ;
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации, порядок действий при аварии в своей и других группах;
- основные способы транспортировки пострадавшего;
- порядок и требования к установке палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов, в горных районах, размещение людей и груза для обеспечения быстрой эвакуации в сложных метеоусловиях и в случае аварийной ситуации;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для похода;
- основные принципы судейства соревнований по спортивному туризму; права и обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- составлять описание маршрута похода;
- правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для походов;
- применять туристские узлы;
- преодолевать различные сложные природные и искусственные препятствия, характерные для походов и соревнований по пешеходному туризму (подъем и спуск по вертикальным перилам, крутонаклонной переправе) с помощью специального снаряжения;
- организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего;
- изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, (носилки, кокон и т.п.);
- транспортировать пострадавшего различными способами;
- организовать приготовление пищи в экстремальных условиях;
- составлять список ремонтного набора; составлять меню и раскладку продуктов на поход; составлять список групповой аптечки для похода.
- составлять план подготовки и смету категорийного похода, разрабатывать маршрут, его запасные и аварийные варианты.

По итогам обучения обучающиеся должны принять участие в зачетном походе 1-2 категории сложности и / или соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях не ниже 3 класса, выполнить 2-й спортивный разряд.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	40	22	18
1.1.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.2.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация	2	2	0
1.3.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	16	8	8
1.4.	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.5.	Организация бивака. Питание в походе	4	2	2
1.6.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	2	4
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	4	2
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	46	18	28
2.1.	Техника пешеходного туризма	28	6	22
2.2.	Тактика пешеходного туризма	4	2	2
2.3.	Обеспечение безопасности в пешеходном туризме	8	4	4
2.4.	Туристские возможности родного края в пешеходном туризме	2	2	0
2.5.	Правила соревнований по спортивному туризму	4	4	0
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	2	52
4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	10	4
4.1.	Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования	2	2	0
4.2.	История родного края	10	6	4
4.3.	Краеведческие экспедиции	2	2	0
5.	РАЗДЕЛ V.	56	0	56

	Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и др.)			
5.1.	Подведение итогов	2	2	0
5.2.	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		
	ВСЕГО	216	58	158

Содержание программы

Введение (4 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного участниками туристского опыта, выбранной темы краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения сборов, походов. Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 ч.)

1.1. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история возникновения и развития туризма. История спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития пешеходного туризма.

1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация (2 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Единая спортивная классификация. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (16 ч.)

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

1.4. Общетуристское снаряжение (4 ч.)

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое тому подобное). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Другое индивидуальное снаряжение. Вербки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе (4 ч.)

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака (безопасность, наличие источников питьевой воды, топлива, возможность размещения палаток).

Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака.

Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра.

Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка (6 ч.)

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Выбор скорости движения. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе (природные, антропогенные). Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка в различных условиях. Страховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки. Одевание страховочной системы.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (6 ч.)

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (46 ч.)

2.1. Техника пешеходного туризма (28 ч.)

Теоретические занятия: техника движения в лесу с густым подлеском, на крутых травяных, каменистых, осыпных склонах.

Техника преодоления болот и заболоченных участков (по кочкам с помощью жердей).

Способы и техники преодоления оврагов, ручьев, рек («маятник», по бревну, вброд).

Разведка места и оценка возможности преодоления препятствий выбранным способом.

Узлы, необходимые для преодоления препятствий.

Использование страховочной системы, карабина, уса. Вязание грудной обвязки.

Организация и обеспечение страховки (гимнастическая, шестом, перила, самостраховка).

Практические занятия: преодоление условного болота по кочкам, с помощью жердей. Преодоление оврагов, ручьев, рек с помощью маятника, по бревну, вброд. Вязание узлов, грудной обвязки.

2.2. Тактика пешеходного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: выбор района путешествия. Факторы, которые учитываются при выборе и разработке маршрута пешеходного похода выходного дня и степенных походов.

Практические занятия: выбор и разработка маршрута пешеходного похода выходного дня и похода 3-й степени сложности.

2.3. Обеспечение безопасности в пешеходном походе (8 ч.)

Теоретические занятия: безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Особенности движения группы по автомобильным дорогам. Пересечение железнодорожных переездов. Движение через реки по мосткам, наплавным и подвесным мостам. Поведение группы во время грозы (в лесу, на открытой местности, в горах, вблизи линий электропередач и т.д.). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Приемы страховки и само страховки

Практические занятия: организация страховки и само страховки для различных видов рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).

2.4. Туристские возможности родного края в пешеходном туризме (2 ч.)

Теоретические занятия: туристские возможности родного края. Наиболее интересные туристические объекты родного края. Популярнейшие пешеходные туристские маршруты родного края.

2.5. Правила соревнований по спортивному туризму (4 ч.)

Теоретические занятия: правила соревнований по пешеходному туризму. Руководства и методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму. Основные положения. Виды дистанций. Права и обязанности участников соревнований. Особенности дистанции «Полоса препятствий».

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте как составной системы физического воспитания. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и тому подобное); упражнения с использованием сопротивлений (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЕНИЕ (14 ч.)

4.1. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования (2 часа)

Теоретические занятия: общее понятие о краеведении. Виды краеведения

Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Историческое краеведение и его становление. Особенности работы юных краеведов.

Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры.

Изобразительные источники: гравюры; рисунки; картины с изображением городов, сел, монастырей, национальных костюмов, бытовых сцен.

Фотографии, открытки – документальный материал юных краеведов.

Письменные источники. Собираение и изучение памятников устного народного творчества, воспоминаний. Архивы и работа в них.

Памятники истории и культуры. Виды памятников истории и культуры.

Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический материал, статистический метод).

4.2. История родного края (10 ч)

Теоретические занятия: наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края.

Родной край во времена средневековья и нового времени.

Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии.

Практические занятия: обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

4.3. Краеведческие экспедиции (2 ч).

Теоретические занятия: организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (56 Ч.)

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Подведение итогов (2 часа)

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение пешеходного (как правило, в горах) путешествия как формы комплексного закрепления и реализации, приобретенных, знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(2 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	28	14	14
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
1.4	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	6	2	4
1.5.	Общетуристское снаряжение	4	2	2
1.6.	Организация бивака. Питание в походе	6	2	4
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	2	4
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	58	22	36
2.1.	Техника пешеходного туризма	34	8	26
2.2	Тактика пешеходного туризма	8	4	4
2.3.	Обеспечение безопасности в пешеходном туризме	8	4	4
2.4.	Туристские возможности других государств в пешеходном туризме	2	2	0
2.5.	Правила соревнований по спортивному туризму	6	4	2
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	0	54
4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	8	6
4.1.	Географическое краеведение. География – наука о Земле. Методы географических исследований	2	2	–
4.2.	География родного края	8	4	4
4.3.	Краеведческие экспедиции	4	2	2
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристско-	56	0	56

	краеведческих мероприятиях (1-3-дневные походы, соревнования и т.п.)			
	Подведение итогов	2	2	0
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		
	ВСЕГО	216	50	166

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение (4 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта, выбранного профиля (темы) краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, путешествий.

Техника безопасности при проведении соревнований в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий, правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ч.)

1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (2 ч.)

Теоретические занятия: актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

1.2. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история детско-юношеского туризма. Детско-юношеский туризм на современном этапе.

1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Виды туристских путешествий. Требования к участникам путешествий и формированию группы в зависимости вида туризма и уровня сложности путешествия.

1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (6 ч.)

Теоретические занятия: понятие об азимуте. Определение азимута на карте и на местности. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Дирекционный угол.

Описание маршрута. Движение по «легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в горах, в тумане).

Виды карт. Подбор карт для похода. Понятие старения карты и ее корректировки.

Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования.

Практические занятия: движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте.

1.5. Общетуристское снаряжение (4 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к снаряжению (вес, надежность, компактность). Соответствие снаряжения району путешествия, его продолжительности, времени проведения.

Групповое общетуристское снаряжение. Палатки. Тенты.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор (назначение, состав, использование).

Специальное снаряжение и его зависимость от сложности путешествия.

Практические занятия: составление перечня необходимого снаряжения для похода. Установка тента. Проведение мелкого ремонта снаряжения.

1.6. Организация бивака. Питание в походе (6 ч.)

Теоретические занятия: составление меню. Понятие циклов питания. Зависимость между характером маршрута, препятствий, интенсивностью похода (соревнований) и меню.

Продукты, используемые в походе. Требования к калорийности и химическому составу питания.

Хранение продуктов в походе. Обустройство места бивака, охрана природной среды. Противопожарная безопасность.

Режим питания и водно-солевой режим в походе.

Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания.

Использование даров природы.

Ядовитые и опасные растения (ягоды, грибы и т.д.).

Практические занятия: составление меню, раскладки. Расчет калорийности блюд и рационов, упаковка продуктов.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (6 ч.)

Теоретические занятия: доврачебная медицинская помощь при травмах и заболеваниях, возникших вследствие неблагоприятных

метеорологических условий. Помощь при поражении молнией. Помощь при обморожении. Помощь при тепловом и солнечном ударе.

Доврачебная медицинская помощь при укусах животных, насекомых, пресмыкающихся, отравлении растениями, грибами.

Помощь при утоплении. Реанимационные действия.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (58 ч.)

2.1. Техника пешеходного туризма (34 ч.)

Теоретические занятия: техника передвижения на участках с различными локальными и протяженными препятствиями. Определение оптимального пути следования.

Обеспечение безопасности передвижения на сложных участках маршрута.

Техника преодоления препятствий с помощью специального оборудования. Наведение и снятие перил и преодоления препятствия по бревну. Наведение и снятие навесной переправы. Наведение и преодоления подъема по крутому склону. Наведение и преодоление траверса крутого склона. Наведение и преодоление спуска по крутому склону.

Движение по крутым склонам с помощью альпенштока или ледоруба. Узлы, необходимые для преодоления препятствий и обеспечения страховки.

Практические занятия: вязание узлов. Преодоление различных типов препятствий, в том числе с применением специального снаряжения.

2.2. Тактика пешеходного туризма (8 ч.)

Теоретические занятия: выбор района и маршрута похода I категории сложности. Тактический план похода (дневная протяженность, количество дней). Тактика преодоления локальных и протяженных препятствий на маршруте.

Практические занятия: разработка тактического плана похода.

2.3. Обеспечение безопасности в пешеходном туризме (8 ч.)

Теоретические занятия: обеспечение страховки во время преодоления естественных препятствий. Самостраховка при пребывании в опасной зоне, сопровождение веревкой члена группы при преодолении препятствий.

Основные опасности в пешеходном туризме. Анализ несчастных случаев в пешеходном туризме.

Практические занятия: организация страховки и самостраховки.

2.4. Туристские возможности родного края (2 ч.)

Теоретические занятия: туристские возможности родного края для развития пешеходного туризма. Наиболее популярные туристские места родного края.

2.5. Правила соревнований по спортивному туризму (6 ч.)

Теоретические занятия: правила соревнований по спортивному туризму. Положение и условия соревнований. Класс дистанции и ранг соревнований.

Понятие кросс-поход. Особенности проведения соревнований по пешеходному туризму на дистанции «Кросс-поход».

Руководство по проведению соревнований по пешеходному туризму. Основные штрафы.

Практические занятия: расчет класса дистанции. Определение штрафов при прохождении учебной дистанции.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)

Теоретические занятия: показатели физического состояния человека. Влияние тренировок на нервную систему, мышцы, кровообращение, состояние внутренних органов, общее состояние здоровья. Значение самоконтроля во время занятий спортом. Способы самоконтроля.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием веса предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для пешеходного туризма.

РАЗДЕЛ IV. КРАЕВЕДЕНИЕ (14 ч.)

4.1. География – наука о Земле (2 часа)

Теоретические занятия: что изучает география. Географические исследования. Проблемы географической науки.

Разделы географической науки. Понятие о географическом краеведении.

Методы, используемые в географическом краеведении. Наблюдение, картографический метод, статистически-математический метод.

4.2. География родного края (8 ч)

Теоретические занятия: характеристика рельефа родного края. Виды полезных ископаемых.

Водные ресурсы родного края.

Животный и растительный мир родного края.

Понятие о погоде и климате, их составляющие. Характеристика каждого времени года. Прогноз погоды по местным признакам.

Расселение населения. Виды хозяйственной деятельности населения на территории края.

Практические занятия: экскурсия на природные и/или промышленные и т.п. объекты. Наблюдение за изменениями температуры воздуха, осадков, направления ветра. Поиск и определение минералов и полезных ископаемых родного края. Наблюдение за животными и растениями, определение видового состава растительного мира.

4.3. Краеведческие экспедиции (4 ч)

Теоретические занятия: организация географической экспедиции. Источники и методика географических исследований. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время путешествия. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Практические занятия: подготовка снаряжения и оборудования для полевых наблюдений и исследований в туристическом походе.

РАЗДЕЛ V. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1 - 3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ И Т.Д.) (56 ч.)

Подведение итогов (2 часа)

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение пешеходного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(3 год обучения – 216 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	4	4	0
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	30	16	14
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0
1.4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	8	2	6
1.5.	Общетуристское снаряжение	2	2	0
1.6.	Питание в походе	6	4	2
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	8	2	6
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристическая подготовка	64	18	46
2.1.	Техника пешеходного туризма	42	4	38
2.2.	Тактика пешеходного туризма	10	4	6
2.3.	Снаряжение для пешеходного туризма	4	4	0
2.4.	Туристские возможности других государств в пешеходном туризме	2	2	0
2.5.	Особенности ориентирования в пешеходном туризме	2	2	0
2.6.	Правила соревнований по спортивному туризму	4	2	2
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	56	0	56
4.	РАЗДЕЛ IV. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и т.д.)	60	0	60
	Подведение итогов	2	2	0
	ВСЕГО	216	40	176
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		

Содержание программы

Введение (4 ч.).

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного участниками туристского опыта, выбранного профиля (темы) краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения учебно-тренировочных сборов, походов.

Техника безопасности при проведении соревнований в помещениях, спортивных залах, на местности и спортивных площадках. Безопасные условия организации путешествий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 ч.)

1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (2 ч.)

Теоретические занятия: актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

1.2. История развития и современное состояние туризма (2 ч.)

Теоретические занятия: история развития туризма региона. Детско-юношеский туризм Республики, региона: история и современное состояние.

1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: порядок подготовки к путешествию и его проведение. Маршрутные документы.

Взаимодействие с проводящей организацией, маршрутно-квалификационной комиссией, аварийно-спасательными службами.

1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (8 ч.)

Теоретические занятия: способы восстановления ориентировки в случае ее потери на соревнованиях или в походе.

Особенности тактики при участии в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетах.

Практические занятия: преодоление учебных дистанций ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.

1.5. Общетуристское снаряжение (2 ч.)

Теоретические занятия: снаряжение и оборудование для приготовления пищи. Искусственные источники огня и тепла (газовые горелки, примусы).

1.6. Питание в походе (6 ч.)

Теоретические занятия: составление меню и раскладки продуктов питания на поход. Особенности упаковки различных видов продуктов. Распределение и перераспределение продуктов в походе.

Приготовление блюд в походе. Использование даров природы для дополнительного питания в походе.

Обеспечение полноценного питания в условиях непогоды. Аварийные варианты питания. Дополнительное (штурмовое) питание.

Практические занятия: составление раскладки с учетом аварийного запаса, штурмовых рационов, даров природы.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (8 ч.)

Теоретические занятия: способы транспортировки пострадавшего. Индивидуальная транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках, в коконе. Транспортировка пострадавшего через препятствия.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (64 ч.)

2.1. Техника пешеходного туризма (42 ч.)

Теоретические занятия: преодоление препятствий с помощью специального оборудования. Подъем (спуск) по склону. Наведение и преодоление крутонаклонной переправы. Преодоление скальных участков.

Практические занятия: передвижение по разным видам рельефа с обеспечением страховки. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения. Преодоление учебных дистанций.

2.2. Тактика пешеходного туризма (10 ч.)

Теоретические занятия: выбор района и разработка маршрута похода II категории сложности. Особенности тактического плана похода в тайге, тундре, среднегорье, пустыне. Тактика преодоления локальных и протяженных препятствий на маршруте.

Практические занятия: разработка тактического плана похода в тайге, среднегорье, пустыне, тундре.

2.3. Снаряжение для пешеходного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: специальное снаряжение (спусковые устройства, жумары, кролики, блок-ролики и т.д.). Подготовка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор (групповой, индивидуальный).

2.4. Туристические возможности других государств в пешеходном туризме (2 ч.)

Теоретические занятия: туристические возможности соседних государств в пешеходном туризме. Наиболее популярные туристские регионы, их специфика и особенности посещения.

2.5. Особенности ориентирования в пешеходном туризме (2 ч.)

Теоретические занятия: особенности ориентирования в тайге, тундре, горах, пустынях.

Выбор оптимального пути по карте.

Составление описания маршрута пешеходного похода.

2.6. Правила соревнований по спортивному туризму (4 ч.)

Теоретические занятия: основные принципы судейства соревнований. Руководство по проведению соревнований по пешеходному туризму и таблицы штрафов.

Практические занятия: анализ действий команды (участника) на дистанциях соревнований. Определение штрафов.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (56 ч.)

Теоретические занятия: понятие о здоровом образе жизни. Предупреждение травм и заболеваний во время занятий спортивным туризмом.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием массы предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (1-3-ДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ЭКСКУРСИИ И Т.П.) (60 ч.)

Подведение итогов (2 ч.)

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневное туристско-краеведческое путешествие

Подготовка и проведение пешеходного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ

1.	Рюкзак	15 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Штормовой костюм	15 шт.
4.	Рукавицы брезентовые	15 шт.
5.	Палатки туристские 4-х местные	4 шт.
6.	Аптечка	1 комп.
7.	Лопата саперная	1 шт.
8.	Коврики теплоизолирующие туристские	15 шт.
9.	Тент	2 шт.
10.	Веревка основная 10-12 мм	200 м.
11.	Веревка вспомогательная 5-8 мм	50 м.
12.	Карабин альпинистский	40 шт.
13.	Спусковое устройство	15 шт.
14.	Страховочные системы (комплект)	15 шт.
15.	Каска защитная	15 шт.
16.	Очки солнцезащитные	15 шт.
17.	Фонарик налобный	15 шт.
18.	Котел туристический (5-10 л)	3 шт.
19.	Айсбаль или ледоруб	15 шт.
20.	Крюки скальные	10 шт.
21.	Крюки ледовые	10 шт.
22.	Зонд лавинный	2 шт.
23.	Лопата лавинная	2 шт.
24.	Рация	3 шт.
25.	Маска защитная для лица	15 шт.
26.	Бахилы	15 шт.
27.	Обувь горная	15 пар
28.	Рукавицы	15 пар

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов В.В, Тонкошкур М.В. История туризма. – Харьков, ХГАФК, 2005.
2. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
3. Алешин В.М., Серебряков А.В, Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2001.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
6. Берман А. Е. Юный турист. – М.: Просвещение, 1977. – 160 с.
7. Власов А.А. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1977. – 95 с.
8. Волович В.Т. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.:Мысль, 1983.Кодыш Э. Соревнования туристов - М., 1990 р.
9. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.-Смоленск, 1998.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990.
12. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 1975.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
14. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
15. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
16. Лысогор Н.А. и др. Питание туристов в походе. – М., 1980.
17. Наровлянська М. Д., Наровлянський О. Д., Пустовойт В. О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
18. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы – М.: Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", 1981.
19. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
20. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. – К: Вища школа, 1982 – 104 с.
21. Спутник туриста / Сост. К.И.Вахлис. – К.: Здоровье, 1983.
22. Туризм в школе.— М., 1983 р.
23. Туристские спортивные маршруты / Сост. В.Ю.Попчиковский. – М.: Профиздат, 1989.
24. Штюмер Ю. Краткий справочник туриста — М., 1982 р.
25. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. – М., 1983.