

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

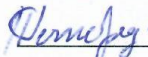
Сертификат: 9a6504f6930e0ca870f574dc2b3a14b0791f450f  
Владелец: Лайпанова Фаизура Харуновна  
Действителен: с 21.08.2023 до 13.11.2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской республики**  
**Карачаевский муниципальный район**  
**МКОУ "СОШ а. Каменноост"**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Центра

«Точка Роста»

 Тоторкулов Т. М.

Протокол ПС №1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лайпанова Ф.Х.

Приказ № 27-О  
от «29» августа 2023 г.

МКОУ "СОШ а. Каменноост"

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Эдельвейс»**

ID программы: 272

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144

Составитель программы:  
Караев Алик Сейпулович  
педагог дополнительного образования  
МКОУ «СОШ а. Каменноост»

Каменноост 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм-это прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Хотя туризм не дает такого развития мускулатуры как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Обладает он и многими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться в лесу, быстро починить порвавшуюся одежду... и т. д.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, истории, астрономии. Знакомясь во время походов с предприятиями, стройками, совхозами, с людьми различных профессий, школьники более осмысленно подходят к выбору будущей специальности.

Туризм это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Во время походов организуется посещение памятных и исторических мест, связанных с деятельностью и жизнью исторических личностей, мест боев Гражданской и Великой Отечественной войн, организуются встречи с ветеранами войны, с передовиками производства...

Туризм-это средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания природы.

**Направленность.** Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности (далее – программа) имеет несколько направлений: спортивная, туристическая, географическая, экологическая и патриотическая, адресована учащимся 10-18 лет, ориентирована на реализацию интересов детей.

Вся программа рассчитана на один год обучения, базируется на основе особенностей возраста, пола, уровня физической подготовленности детей. Первый уровень (10-13 лет) - младшая группа, второй уровень (14-15 лет) - средняя группа, третий уровень (16-18 лет) -

старшая группа.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Занятия проводятся в группе разновозрастных детей с максимальным количеством детей не менее 15 человек. Состав постоянный.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма.

### ***Цели программы:***

Способствовать воспитанию разносторонней развитой личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям, овладевшей, основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

### ***Задачи программы:***

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию посредством туризма;
- приобретение необходимых знаний в области туризма;
- приобретение навыков организации быта в природных условиях;
- развитие двигательных способностей для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- подготовка разнообразно развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов туристско-массовой работы.

#### Личностные:

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

#### Метапредметные:

- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.
- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.
- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

#### Образовательные:

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

**Адресат программы-** обучающиеся 5-11 классов  
МКОУ «СОШ а. Каменномост»,

**Возраст обучающихся -** 10-18 лет

**Объем и срок реализации дополнительной программы -** 1 год.

#### ***Формы и режим занятий***

Занятия проходят: 3 раза в неделю по 3 учебных часа (9 часов),

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в группе разновозрастных детей с максимальным количеством детей не менее 12 человек. Состав постоянный.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:**

Основными целями и задачами обучения туристического кружка являются формирования у учащихся умений и навыков различных видов туризма. Овладение техникой пешеходного туризма. Умение преодолевать естественные препятствия, водные переправы, овраги, крутые склоны. Умение пользоваться картой и компасом, ориентироваться в лесу, в горах. Умение оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Умение приготовить пищу на костре.

Прививать учащимся любовь к природе, бережное отношение к природе. Развивать чувства товарищества, выносливости, ответственности за порученный участок работы.

Подготовка туристов-инструкторов для оказания помощи классным руководителям в подготовке к туристическим соревнованиям, при проведении походов и экскурсий. Для организации судейства различных видов соревнований, оказание помощи в подготовке и проведении соревнований.

Изучение родного края, истории аула, сбор материалов о флоре и фауне родного края, о предприятиях аула, об известных жителях, о ветеранах войны. Воспитывать у учащихся чувство гордости и любви к Родине, родному краю.

Ознакомление учащихся с различными видами экстремальных ситуаций и действиями при их возникновении. Воспитывать у учащихся чувство ответственного отношения к своему здоровью и жизни, к жизни и здоровью окружающих. Выбатывать умения и навыки предвидеть и предотвращать возникновение экстремальной ситуации.

## **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ**

Процесс обучения членов туристического кружка, привития им прикладных навыков и умений условно делится на три этапа.

### **Этап первоначальной подготовки.**

На этом этапе формируются умения и навыки различных видов туризма. Выбатываются первоначальные навыки по технике пешеходного туризма. Методом проведения занятий являются рассказ, показ, объяснение и практическое опробование во время практических занятий по освоению техники преодоления различного рода препятствий при движении по пересеченной, горной или болотистой местности. Кружковцы получают начальные знания по ориентированию на местности, об изображении местности на плане, об основных условных топографических знаках, усваивают сведения о способах ориентирования на местности. Знакомятся с компасом, основами ориентировки по нему, понятием азимута.

### **Этап углубленного разучивания действий.**

На этом этапе выбатываются умения выполнять действия с необходимой четкостью. К концу этапа должны образоваться устойчивые навыки в выполнении изучаемых действий.

Отрабатываются детали, уточняются временные и пространственные характеристики постепенно усложняющихся действий. Ставится задача целостного выполнения комплексных задач и отдельных действий. Уделяется особенное внимание технике выполнения движений, технике преодоления препятствий.

### **Этап закрепления и дальнейшего совершенствования действий.**

Цель этого этапа - трансформировать приобретенное умение в высокоавтоматизированный навык. Научить применять это умение в разнообразных условиях. В это время доводятся до высокой степени совершенства все важнейшие элементы техники, обеспечивается совершенное владение двигательными и умственными действиями при максимальных физических нагрузках.

В процессе занятий обучаемый проходит все ступени познания: чувственное восприятие, когда он знакомится с местностью, объектом, тем или иным ориентиром; абстрактное мышление, когда он мысленно представляет себе путь от ориентира до ориентира, при составлении карты, сопоставлении ее с местностью, трансформируя увиденные местные

предметы в топографические знаки, когда старается предугадать, куда выведет его тропа; практику, претворяя в жизнь все ранее намеченные им замыслы

Деятельность кружка рассматривается, как одна из основных форм внеклассной работы и нацелена на оказание помощи всему коллективу школы в подготовке и проведении в первую очередь общешкольных мероприятий, проводимых по плану «Дней здоровья», мероприятий проводимых по планам классных руководителей, а так же всех других мероприятий проводимых в школе. Туристический кружок формируется из учащихся разных возрастов, что позволяет оказать помощь классам в подготовке к соревнованиям по различным видам туризма: Конкурсы туристических песен; Соревнования по спортивному ориентированию; Соревнования по программе прохождения контрольно-комбинированного маршрута; «А ну-ка парни»; «А ну-ка девушки»; Олимпиады по теме «План и карта» и т. д.

Члены кружка принимают участие в организации соревнований и судействе.

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных разделов подготовки туриста-пешеходника, составляющих целостную систему. Эта система позволяет создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В соответствии с общими задачами объединения, решает свои этапные задачи.

#### **Первый этап:**

– ознакомление с видами туризма, овладение основами физической подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям туризмом. Создание базы разносторонней подготовленности: физической, топографической, краеведческой, технической, тактической, основ медицинских и биологических знаний в походах и соревнованиях, выживания в экстремальных ситуациях, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований по туризму и с некоторыми вопросами теоретической подготовки. Совершение трехдневных походов. Участие в школьных и в районных соревнованиях по туризму.

#### **Второй этап:**

– укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся, повышение уровня разносторонней туристической подготовленности; совершенствование техники пешеходного туризма, закрепление основ ориентирования, туристических навыков, дальнейшее развитие самостоятельных навыков в обеспечении жизнедеятельности в природных экстремальных ситуациях. Расширение знаний и приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по ориентированию и туризму. Получение знаний о топольемке, изготовление спортивных картосхем. Участие в пяти-семидневных походах и в областных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

#### **Третий этап:**

– специальная физическая подготовка, совершенствование техники пешеходного туризма, ориентирование, топография, практическая проверка знаний по туризму в категорийных походах и в соревнованиях по туристическому многоборью.

#### **Четвертый этап:**

В конце каждого учебного года предусматривается проведение итоговых походов и соревнований на первенство объединения и школы. Кроме того, не менее трех раз в течение учебного года (*в сентябре, декабре, апреле*) проводятся испытания по контрольным упражнениям по физподготовке, по технике туризма, турнавикам, по ориентированию и т.д., которые прилагаются к каждому разделу данной программы.

Предусматриваются теоретические, практические и индивидуальные занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях и судейская практика.

#### **Основные задачи теоретических занятий:**

– дать необходимые знания по туризму, ориентированию, физической подготовке, экологии, краеведению, медицинской подготовке, истории развития туризма, по общей гигиене туриста, о врачебном контроле и самоконтроле, о туринвентаре, технике и тактике турсоревнований, о правилах организации и проведения соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора, пользования, ремонта и хранения инвентаря, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика пешеходного туризма (элементы горной техники), развиваются специальные качества и умения, необходимые юным туристам. Овладению основами техники туризма следует уделять много внимания. Хорошая базовая техническая подготовка позволит в дальнейшем успешно выступать на соревнованиях по туристическому многоборью и совершать многодневные походы. На индивидуальных занятиях даются более глубокие теоретические знания в зависимости от специализации каждого члена команды, имеющего постоянные обязанности в походе и на туристических соревнованиях (капитан команды, топограф, медработник, краевед, эколог и т.д.).

Большое внимание необходимо уделять подготовке капитана, который должен быть компетентен во всех областях туристических знаний

### **Организационно-педагогические и содержательные основы образовательного процесса программы**

#### **Режим работы детского объединения**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год. 3 раза в неделю по 1 часу (40мин.)

Программа ориентирована на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

Состав группы постоянный в течение года, набор в группы – свободный, принимаются все желающие дети.

Количество обучающихся в группе – 10-12 человек.

#### **Виды, формы и особенности проведения занятий**

В зависимости от приоритета обозначенных целей и задач в учебной деятельности педагог использует следующие виды занятий:

- теоретические занятия по формированию знаний;
- практические занятия, направленные на формирование умений применять знания на практике, отработку навыков, компетентностей, основная форма занятий: упражнения и выполнение учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в туристических соревнованиях и многодневных походах.

- воспитательные, конкурсные мероприятия;
- занятия - экскурсии, занятия - викторины и т.д.

#### **Особенности учебно-воспитательной деятельности**

Сегодня под воспитанием в организациях дополнительного образования детей все больше понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.

Применяемые формы и методы воспитательной работы различны. Это и беседы, и экскурсии, и др. Но все они проходят в рамках занятия, среди которых интересны такие как: занятие - викторина; занятия по формированию этических норм, приобщению детей к нравственным и культурным ценностям (беседы, ролевые игры, экскурсии в музеи, участие в выставках), выставки, конкурсы.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми.

В течение учебного года педагогом проводятся:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы, консультации, анкетирования.

### **Контроль образовательных результатов**

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, оперативный.

**Предварительный контроль** проводится в первые дни обучения.

**Текущий контроль** проводится через опрос, практические работы, тесты.

**Итоговый контроль** проводится по результатам участия детей в соревнованиях по туризму, «Школа безопасности» и др. мероприятиях.

**Оперативный контроль** осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов.

На каждом занятии педагог использует **взаимоконтроль и самоконтроль**.

Систематически организуется деятельность, направленная на изучение уровня освоения образовательных программ (ЗУНы). Результаты исследований отражаются в журналах.

Уровень освоения образовательных программ (УООП) включает в себя две составляющие: уровень знаний (УЗ) и уровень умений и навыков (УУН).

### **Ожидаемые результаты образовательного процесса.**

#### **Личностные.**

Учащиеся

- положительно относятся к двигательной активности;
- осознанно выбирают здоровый образ жизни;
- мотивированы к учебной деятельности;
- самостоятельны и отвечают за свои поступки;
- доброжелательны и сопереживают чувствам других людей;
- сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- мотивированы к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- у учащихся сформирована гражданская позиция в экологическом воспитании.

#### **Метапредметные.**

Учащиеся:

- соблюдают технику безопасности;
- умеют работать в малых группах;
- умеют планировать свою деятельность для достижения результата;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- используют знаково-символические средства представления информации об изучаемых объектах, в схемах решения учебных и практических задач;



- используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- владеют логическими действиями сравнения, анализа, обобщения по признакам, построения рассуждений;
- излагают свое мнение и аргументирует свою точку зрения и оценку событий;
- умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- владеют начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, технических);

### **Предметные.**

#### 1) учащиеся знают:

- назначение компонентов походной аптечки.
- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;
- проблемы экологии родного края;
- историю родного края;
- географию родного края;
- правила техники безопасности;
- технику и тактику туристических соревнований.

#### 2) учащиеся умеют:

- разводить костер;
- читать карту;
- грамотно собирать рюкзак;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- выбрать место для бивуака;
- разработать маршрут похода;
- составить меню;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- осуществлять дежурство в лагере;
- выполнять обязанности завхоза;
- вести дневник похода;
- собирать краеведческую информацию;
- правильно осуществлять хранение продуктов;
- вязать основные узлы;
- проходить туристическую трассу;
- выполнять страховку;
- выбирать тактику на соревнованиях по туристической технике;

- преодолевать трудный рельеф;
- организовывать спасательные работы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
<b>1. Теоретические занятия</b>		
1.	Пешеходный туризм	3
2.	Туристические навыки	3
3.	Туристическая подготовка	3
4.	Техника и тактика туризма	3
5.	Краеведение	3
6.	Топография и ориентирование	3
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	3
8.	Экология	3
Итого:		<b>24 часа</b>
<b>2. Практические занятия</b>		
1.	Пешеходный туризм	9
2.	Туристические навыки	6
3.	Физическая подготовка	12
4.	Техника и тактика туризма	9
5.	Краеведение	6
6.	Топография и ориентирование	9
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	6
8.	Экология	3
Итого:		<b>60 часов</b>
<b>3. Организация походов и экскурсий</b>		
1.	Практические занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте	4 экскурсии по 2 часа- 8 часов
2.	Однодневные походы	4 похода по 4 часа-16 часов
3.	Двухдневный поход	36 часов
Итого:		<b>60 часов.</b>
Всего:		<b>144 часа</b>
1.	Участие в соревнованиях по туристическому многоборью	Согласно календарю соревнований
2.	Краеведческая работа и проведение массовых туристско-краеведческих	По плану воспитательной работы школы

## **Содержание образовательной деятельности**

### **1. Вводное занятие. Основы туризма.**

Входной контроль.

**Теория:** Знакомство с образовательной программой. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе. Виды костров. Способы разведения костров. Растопка (естественные и искусственные материалы).

**Практика:** Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная.

### **Ориентирование.**

**Теория:** Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения. Спортивные туристские карты: основные элементы, условные обозначения, специальные символы. Карточка участника соревнований по ориентированию. Контрольный пункт, легенда КП. Элементы ориентирования без компаса и карты.

**Практика:** Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях городского ориентирования.

### **Медицина.**

**Теория:** Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Аптечка для походов выходного дня и для многодневных походов. Понятие раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Понятие травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Виды повязок. Способы их наложения. Способы иммобилизации. Утопления. Первая помощь утопающему.

**Практика:** Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Наложение повязок. Работа с основными компонентами аптечки (бинт, йод, пластырь, таблетки и т.д.). Работа групповая и индивидуальная. Промежуточный контроль и диагностика.

### **Туристские навыки.**

**Теория:** Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

**Практика:** Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов. Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Освоение простейших узлов. Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

### **Туризм и краеведение.**

**Теория:** Знакомство с особенностями туризма. Специальное снаряжение. Техника безопасности. Техника движения. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов. Самарская область: климат, рельеф, история. Знакомство с маршрутом летнего похода.

**Практика:** Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная. Итоговый контроль и диагностика. Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО БЛОКАМ

### Пешеходный туризм

Организация учебно-тренировочного процесса в пешеходном туризме, как составной части подготовки юного туриста, связана с приобретением определенных теоретических и практических знаний.

Целью данного раздела является подготовка группы к совершению походов. В первый год обучения - двухдневного похода, во второй год - трех или пятидневного похода, в третий год - пятидневного похода или похода 1 категории сложности. В связи с этим к организации учебно-тренировочного процесса предъявляются определенные требования, причем средства и содержание занятий должны быть направлены на постепенное уменьшение времени теоретического курса и увеличение времени приобретения практических навыков. Проверка и закрепление всех знаний и умений должны происходить в период проведения походов и экскурсий. Иными словами, задача состоит в том, чтобы создать условия для долговременной адаптации организма к специфическим нагрузкам в походах, в прочном усвоении и применении знаний по пешеходному туризму.

Успех усвоения программы во многом зависит от того, как понимают руководитель и воспитанник свои задачи. Зачастую успех зависит не столько от общих, сколько от частных задач. Вот почему запланированы наряду с групповыми и индивидуальные занятия. Здесь необходимо учитывать многие факторы (индивидуальные особенности детей, их умственные и физические возможности). Для создания заинтересованности и лучшего усвоения программного материала необходимо использовать различные формы проведения занятий: игры, соревнования, эстафеты, экскурсии, круговую тренировку. Разнообразное их использование должно обеспечить:

- а) первоначальное овладение техникой передвижения на местности;
  - б) приобретение навыков и умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;
  - в) четкое знание и применение техники безопасности в походе как личной, так и групповой;
  - г) адекватное поведение в экстремальных условиях.
- Технологический цикл обучения соответствует трем последовательным этапам: ознакомление с основными представлениями о туризме, овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение практических приемов организации быта в полевых условиях, совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода.

## ТУРИСТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

### Учебный материал

#### Основные направления

1.	Теоретические занятия.	Выбор вещей для похода, укладка рюкзака (общие правила). Древесина и ее свойства. Выбор дров для костра. Виды костров. Техника безопасности при разжигании костра, хранение и переноска очажных приспособлений. Виды палаток, их устройство и предназначение в зависимости от вида похода. Установка и укладка палатки. Укладка рюкзака (укладка спецснаряжения и вещей для различных походов). Выбор дров для костра в сложных погодных условиях, а также разжигание костра в сложных метеоусловиях. Техника безопасности на биваке. Установка и укладка палатки и сложных погодных условиях, а также в экстремальных ситуациях.
2.	Практические занятия.	Индивидуальная подгонка рюкзака. Укладка рюкзака. Разжигание различных видов костров. Устройство и установка палатки. Укладка рюкзака со снаряжением. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Установка палатки вдвоем и по одному.
3.	Контрольные задания.	Укладка рюкзака на время. Разжигание костра на время. Установка палатки на время. (индивидуально и группой).

#### *Физическая подготовка*

В туризме достижение поставленных целей невозможно без систематической физической подготовки, которая является составной частью турподготовки и в тоже время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Физическая подготовка - средство повышения физической дееспособности туриста, залог эффективности его технических и тактических действий.

При физической тренировке повышается приспособленность человека к изменениям окружающей среды за счет лучшего взаимодействия отдельных систем организма; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательные навыки. Для физически развитого туриста характерна:

- высокая "вработываемость", быстрое включение всех необходимых для работы механизмов и систем организма;
- экономия энергозатрат и функций организма в покое и при физических нагрузках;
- "высокий предел работоспособности" при максимальном использовании

энергетических и функциональных резервов;

— повышенная устойчивость к утомлению, а также к внешним неблагоприятным факторам;

— ускоренное восстановление после нагрузок.

При развитии физических качеств необходимо учитывать особенности детского организма, следует дифференцировать нагрузку. Для туриста-пешеходника необходима выработка следующих физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие.

Развивая силу, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Наибольшее внимание уделяется развитию мышц живота, спины и ног.

2. Необходимо чередование упражнений по сложности, силе, скорости, следует начинать работу в более мелких группах мышц.

3. Регулирование физической нагрузки.

4. Упражнения на развитие силы даются в конце занятия.

Основной задачей развития ловкости является совершенствование координации движений. Это возможно благодаря игровым видам спорта и подвижным играм.

Выносливость - одно из важнейших физических качеств туриста. Наиболее эффективное средство развития выносливости - ходьба, кроссовый бег, спортивные игры.

Самым распространенным методом тренировки быстроты является повторный (повторение дистанций, скоростных упражнений). Быстрота дает возможность более оперативно реагировать на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Особенно ценны в выработке этой качества спортивные и подвижные игры, а также бег на короткие дистанции.

Гибкость - важное качество, необходимое туристам на различных технических этапах.

Равновесие - способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве - особенно необходимо туристу при осуществлении движений на высокой, подвижной, ограниченной опоре.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Учебный материал**

<b>Основные направления</b>		<b>10-12 лет</b>		<b>13-16 лет</b>		<b>17-18 лет</b>	
<b>I. Развитие выносливости.</b>							
Продолжительный бег с переходом на ходьбу.		Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Кросс	1000 м	3000 м	1000 м	3-5 км	3 км	5 км
3.	Спортивная ходьба	1500 м	3000 м	1500 м	3-5 км	3-5 км	5-10 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	100-120 раз		120-140 раз		140-160 раз	
<b>Контрольные нормативы по уровням.</b>							
5.	6-ти минутный бег	низкий					
		750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний					
	800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м	
	высокий						
	1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м	

6.	Кросс	2000 м		2000 м	3000 м	2000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин
7.	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 5 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака до 10 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы в спуски бегом.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака до 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 км. Челночный бег на подъеме и спуске.	
<b>II</b>	<b>Развитие скоростных качеств</b>	Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис.					
Игры на развитие быстроты		«Эстафета с мячом», «Подхвати палку»		«Гонка мячей», Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней», «Эстафеты футболистов»			
д) специальные скоростные качества		Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением)					
<b>II</b>	<b>Развитие силы.</b>	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.					
Игры на развитие выносливости и силы.		Эстафеты без предметов, с мячами, с обручами.		Эстафеты с лазанием по канату: "Бой петухов", "Борьба всадников", "Силачи".		"Сильная схватка", "Вытолкни из круга", "Перетягивание каната", "Бой на переправе".	
<b>Контрольные нормативы по уровням:</b>							
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	Юноши
Подтягивание (мальчики), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	низкий	22	6	18	9	30	14
	средний	24	7	20	10	32	15
	высокий	26	8	22	11	34	16
Приседания на одной ноге (девочек с поддержкой).	низкий	22	28	10	12	18	20
	средний	24	30	12	14	20	22
	высокий	26	32	14	16	22	24
Специальные упражнения.		Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					

<b>I V.</b>	<b>Развитие ловкости.</b>	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол.					
Игры на развитие ловкости.		Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.					
		"Тоннель", "Сквозь обруч", "Удержи равновесие"	"Переправа", "Через скакалку", "Гонка обручей всей командой", "Вездеход", "Живая змейка", "Перестрелка".				
Контрольные нормативы на ловкость уровням:							
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6	
	средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2	
	высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7	
б) прыжки в длину с места (м)	низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75	
	средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95	
	высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20	
Специальные упражнения (в полевых условиях).		Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг-ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.					
Специальные контрольные нормативы по уровням							
а) Вязка 6 – ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмёрка, встречный, булинь, схватывающий	низкий	1,10 мин	1,05		1,0		
	средний	1,05 мин	1,0		0,55		
	высокий мин	1,0	0,55		0,51		
б) Бухтование верёвки 50 м (мин)	низкий 1,45		1,40		1,35		
	средний 1,40		1,35		1,30		
	высокий 1,35		1,30		1,25		
<b>V .</b>	<b>Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10 – 20 секунд). Упражнения с эспандерами с амортизаторами.					



Игры на развитие гибкости	«Мостик» и «Кошка» «Придумай сам»	«Гимнастический марафон» «Перекаати поле»	«Салки с прыжками через коня», «Кувырки и перекааты»			
<b>Контрольные нормативы на гибкость по уровням:</b>						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперёд из положения сидя.	низкий 5 см	2 см	7 см	3 см	7 см	4 см
	средний 10 см	8 см	14 см	9 см	14 см	10 см
	высокий 16 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
Махи ногами вперёд из положения стоя, руки на пояс.	Отлично – 130□, хорошо – 120□, удовлетворительно – 110□, плохо – 90□					
Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым, травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъёмы различной крутизны.					
Специальные контрольные упражнения	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					

### **ТАКТИКА И ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА**

Данный раздел направлен на знакомство и изучение основных элементов техники пешеходного туризма. Под словом "техника" подразумевается сумма правил, способов, которые позволяют туристам безопасно и с наименьшей потерей сил и времени пройти маршрут и преодолеть все препятствия на нем. Техника - это дисциплина, сплоченность группы, ее снаряженность, режим движения, физические качества участников. Техника немислима без тактики. Эти два раздела туристической подготовки взаимосвязаны, т.к. с точки зрения обеспечения безопасности наиболее существенны.

Первая задача данного раздела - подготовка воспитанников к участию в соревнованиях по технике туризма в рамках туристического многоборья. Использование материалов данного раздела программы даст возможность систематического роста обучающихся в техническом плане. При умелом комплектовании команды, воспитании капитана и полном прохождении данного раздела программы команда покажет на соревнованиях хорошие результаты.

Вторая задача - проводить в опорной школе командное первенство школы по технике пешеходного туризма, используя опыт ребят из объединения.

Для реализации данных задач объединение должно иметь следующий минимум туристического снаряжения:

- карабины - 10 шт.;
- веревка основная (10 м) - 8 шт. по 30 м;
- рюкзаки - 10 шт.;
- палатки - 4 шт.;

**Техника и тактика пешеходного туризма**  
**Учебный материал**

Основные направления	Первый этап	Второй этап	Третий этап
I. Движение на маршруте.	Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов.		
Игры в полевых условиях.	"По болоту", "Гати на болоте", "Разведка в лесу".		
II. Переправы.	Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну "Маятник".	Выполнение программы обучения с командной страховкой. Самонаведение и самосъем на навесной переправе и по бревну. Выполнение переправ в ночное время.	
Игры	"Маятник", "Туристические эстафеты", "Быстрый турист".		
III. Преодоление трудного рельефа местности.	Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому, осыпному). Траверс склона. Спуски и подъемы в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантин).	Выполнение программы первого года обучения, совершенствование командной страховки. Спуски и подъемы спортивным способом, с помощью схватывающего узла, жумара. Траверс склона с самонаведением и самосъемом. Выполнение приемов в сложных условиях.	
IV. Техника безопасности, командная страховка.	Техника безопасности при движении на маршруте, переправах, при преодолении рельефа местности. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением, при выполнении спасательных работ. Организация командных страховок на всех технических этапах.		
V. Работа со специальным снаряжением.	Умение вязать 6 узлов. Самостраховка грудной и ножной обвязкой. Работа с карабинами и веревками.	Умение вязать 8 узлов.	Умение вязать 10 узлов.
		Бухтование веревки, работа со специальной "системой". Приспособления для подъемов (зажимы, жумары, узлы) и спуски	
VI. Выполнение и организация спасательных работ.	На реках и водоемах, на льду, в горах (подъемы из трещин "одинарным блоком", при помощи стремени), на болотах.		
VII. Теоретические занятия	Техника как составная часть туризма. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам). Техника безопасности на маршруте. Переправы (вброд, вплавь, навесная переправа, параллельные веревки, маятник). Правила работы с веревкой. Выполнение спасательных работ. Изучение правил по технике пешеходного туризма.		
VIII. Участие в соревнованиях	В школьных (с элементами техники), районных	Районных	

## **Топография и ориентирование на местности**

Знания по топографии имеют большое практическое значение. Они в сумме с приобретенными навыками позволяют заранее по карте изучить местность предстоящего похода, ориентироваться во время движения и выдерживать заданное направление, обходить опасные участки местности. Все это способствует успешному проведению похода и является одной из основных задач подготовки туристов.

Следующей задачей топографического блока является подготовка к участию воспитанников в соревнованиях по ориентированию. Проверкой практических навыков является изготовление спортивной карты местности для проведения соревнований по спортивному ориентированию в школе.

Качество усвоения изучаемых вопросов зависит от широкого и умелого использования наглядных и учебных пособий. Необходимо, чтобы учебных карт, таблиц, условных знаков, компасов хватало на каждого воспитанника. Быстрое усвоение материала достигается игровым методом ведения занятий.

Для того чтобы грамотно ориентироваться на местности, туристу-пешеходнику необходимо владеть быстрым чтением карты, уметь контролировать расстояние и направление движения. Турист должен знать все топографические знаки, быстро и безошибочно определять их, а затем, как принято говорить, "читать карту", т.е. свободно анализировать ее содержание и наполняемость. Практически туристу постоянно приходится ориентироваться, применять самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы и признаки. Для начинающего туриста основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристическое путешествие.

## ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

### Учебный материал

<p><b>Теоретические занятия</b></p>	<p>История возникновения карты. История возникновения компаса. Известные картографы России. История картографии. Карты и план: различия и сходства. Масштаб. Топознаки: рельеф, растительность, дороги и т.д. Определение расстояния по карте. Спортивные топонимы. Ориентирование с картой и компасом. Спортивное ориентирование и его история. Устройство компаса. Азимут и его нахождение. Определение расстояния на местности. Рельеф местности. Ориентирование с помощью карты и компаса, а также без компаса. Азимут. Движение по азимуту. Ориентиры. Маршрут на карте и на местности. Тактика и техника прохождения маршрута. Стандартные положения в спортивном ориентировании. Спортивные топонимы. Возможности карты. Техника прохождения дистанции. Тактика прохождения трассы. Составление маршрута похода. Взаимодействие команды при совместном ориентировании. Ориентирование без карты и компаса. Определение расстояния и времени. Определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков. Следопытство. Ориентирование по маркировке. Походные эталоны. Определение расстояния, построение подобных треугольников по линейным размерам предметов. Определение времени по компасу, по луне, звездам, животным и растениям.</p>	
<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>Знакомство с различными картами. Их предназначение. Карты области, края, района. Диктанты по топографии (рельеф, растительность, искусственные сооружения). Выход на местность сопоставлением топонимов. Компас. Азимут и расстояния. Путешествия по карте. Изготовление таблиц и отдельных карточек топографических знаков. Решение кроссвордов по топографии. Задания по формам рельефа, направлениям. Тренировка глазомера. Составление картосхемы пришкольного участка. Копирование карты похода и ее подготовка. Работа с курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Чтение карты. Измерение расстояния на местности и нанесение на карту. Выбор рационального пути на местности и на карте. «Взятие» контрольных пунктов и ближний поиск. Тренировочные треугольники. Викторина «Проводник», карты «Перевертыши». Работа с компасом и картой. Копирование и увеличение карт. Нахождение точки стояния.</p>	
<p>Подготовка к контрольно-туристическому маршруту.</p>	<p>Движение по азимутальному маршруту, легенде. Маркированный маршрут. Составление карты близлежащего леса (по картам лесников).</p>	
<p>Подготовка к соревнованиям и участие в них.</p>	<p style="text-align: center;">Участие в районных соревнованиях.</p>	
<p>Индивидуальные и групповые занятия.</p>	<p>Контроль знания топонимов, командные действия при групповом старте в ориентировании, действия каждого при азимутальном ходе, при ориентировании на маршруте.</p>	
<p>Игры, викторины, конкурсы.</p>	<p>Викторины, кроссворды, точность, глазомер.</p>	<p>Эстафеты по ориентированию, задания на внимательность.</p>
<p>Контрольные задания.</p>	<p>Топографический диктант из 10 знаков на время (1 минута). Вычертить путь от дома до школы.</p>	

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

На туристической тропе и при участии в соревнованиях могут встретиться трудности и опасности. Одни из них связаны с реальными препятствиями - прохождением перевалов, порожистых рек, другие зависят от изменений погоды, третьи - наиболее многочисленные - вызываются неправильным поведением туристов. Все это может привести к травмам.

Каждый турист должен уметь оказывать первую помощь заболевшему или получившему травму туристу, а при необходимости организовать и осуществить его транспортировку до ближайшего медицинского пункта. Необходимо знать назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обезболивающие, обеззараживающие, кровоостанавливающие, жаропонижающие), уметь сделать искусственное дыхание, обработать рану или место ожога, сделать перевязку, овладеть навыками транспортировки пострадавшего подручными средствами, знать и уметь использовать лекарственные растения данной местности.

При организации и проведении походов необходимо соблюдать ряд положений, многие из которых имеют важное гигиеническое значение (требования к одежде, обуви, правила питания, личная гигиена).

### Медицинская подготовка и гигиена туриста

*Учебный материал дается общим для трех лет обучения. Объем материала по годам, зависит от уровня подготовленности обучающихся и их возрастных особенностей.*

Теоретические занятия.	Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок). Асфиксия (удушьё), отравление угарным газом, утопление. Ожога и перегревание тела (ожоги, солнечные удары, тепловые удары, поражение молнией и электрическим током). Охлаждение тела (обморожение отдельных частей тела, общее замерзание организма). Кровотечения и раны (внутреннее кровотечение, кровоизлияние, носовое кровотечение, раны, потертости). Ушибы, переломы, вывихи. Попадание инородных тел в глаз, ухо. Укусы животных. Боли в области головы и горла. Болезни дыхательных путей. Инфекционные заболевания. Болезни желудочно-кишечного тракта. Отравления. Транспортировка пострадавшего. Состав походной аптечки и применение медикаментов. Использование лекарственных растений (сбор, сушка, хранение, применение).
Практические занятия.	Наложение повязок (бинтование: при ожогах, венозном и артериальном кровотечении). Наложение жгута. Наложение шин при различных переломах. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первая помощь при обнаружении клеща, при укусе ядовитыми насекомыми и змеями. Первая помощь утопающему. Транспортировка пострадавших. Изготовление носилок. Правила переноски пострадавшего. Использование лекарственных средств из походной аптечки. Сбор лекарственных растений.
Индивидуальные занятия с медработником группы, капитаном.	Подготовка медработника по программе соревнований К.Т.М и турслётов. Ведение документации и хранение лекарственных средств. Действия капитана при несчастных случаях и транспортировка пострадавшего.
Контрольные задания.	Изготовление носилок различных конструкций на время. Определение лекарственных растений на учебном полигоне. Викторины на знание лекарственных средств и оказание первой медицинской помощи.

## Обеспечение безопасности при проведении туристических соревнований и походов

Даже самые простые туристические мероприятия содержат в себе элементы опасности, и только знание и четкое выполнение всех правил безопасности позволяет избежать их и безаварийно пройти маршрут.

Основой безопасности любого похода является твердая и сознательная дисциплина в группе. Большинство несчастных случаев, а также невыполнение плановых мероприятий в походе происходит в основном из-за недисциплинированности. Поэтому участники походов и соревнований обязаны строго соблюдать все правила безопасности и безоговорочно выполнять распоряжения руководителя группы.

Перед выходом на маршрут или выездом на соревнования руководитель обязан изучить с ребятами правила безопасности и обязанности участников турмероприятий.

Турист должен знать меры безопасности, связанные с природными явлениями, с преодолением естественных препятствий, с дикорастущими растениями и дикими животными, при организации и проведении купания, при нахождении взрывоопасных предметов, ожогах, связанных с туристическим бытом.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

### Учебный материал

<b>Теоретические занятия.</b>	<i>Опасности, связанные с природными явлениями.</i>	
	Неожиданный подъем воды в реке. Солнечные и тепловые удары. Обморожения.	Сильный туман. Гроза. Сход снежных лавин в горах. Камнепады.
	<i>Опасности, связанные с преодолением естественных препятствий.</i>	
	В лесу. При преодолении рек и других водных преград.	В горах. При движении по болотам.
	<i>Опасности, связанные с дикорастущими растениями и дикими животными.</i>	

	<p>Отравление неизвестными грибами, ягодами и другими растениями. Укусы насекомых (пчел, ос, комаров и т.п.). Клещи. Опасности, связанные с купанием. Опасность ожогов и противопожарные меры. Пожар. Отравления водой. Пищевые отравления. Получение травм от растений.</p>	<p>Ожоги, вызываемые растениями. Укусы змей. Опасности при нахождении взрывоопасных предметов.</p>
<p>Опасности, связанные с транспортом.</p>		
	<p>При движении в населенных пунктах. При движении по шоссе вне населенных пунктов. На привалах близ дорог.</p>	<p>При пользовании автотранспортом. При поездке на поезде, теплоходе.</p>

### **ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

Экстремальная ситуация случается тогда, когда туристы оказываются в крайне тяжелых условиях и не готовы преодолеть возникшие осложнения либо из-за физической неподготовленности, недостаточной предварительной специальной тренированности, либо потому, что не владеют необходимой технической подготовкой, либо из-за психологической неготовности быстро и четко реагировать на изменения ситуации.

Экстремальная ситуация далеко не всегда превращается в аварию (несчастный случай), но всегда резко повышает ее вероятность. Чаще всего аварийные ситуации возникают не из-за какой-либо одной причины или неправильного действия, а из-за целого ряда ошибок, которые, будучи "нестрашными" сами по себе, в совокупности могут привести к неприятным последствиям.

Задача, которую ставит перед собой педагог, - научить детей мобилизовать возможности своего организма и адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию. Страх и паника не должны сковывать ребенка в экстремальной ситуации. Он должен знать и уметь делать то, что дает ему возможность выжить в сложившейся ситуации: добывать пищу и огонь, делать ночлег без палатки, создавать терпимые температурные условия для организма, уметь организовывать передвижение к заданной цели, определять направление движения, давать сигналы оповещения о своем месте нахождения.

На протяжении веков человек жил в нецивилизованных условиях. Жизнь среди дикой природы - вполне нормальное явление, и если современный человек плохо к ней приспособлен, то лишь потому, что утратил необходимые навыки, тогда как из самых сложных ситуаций есть довольно простые выходы, стоит лишь вспомнить богатейший опыт приспособления людей к окружающей обстановке. Этот опыт дети должны активно осваивать.

## ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

### Учебный материал

Теоретические занятия.	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
	<p>Понятие об экстремальной ситуации в природе, их разновидности.</p> <p>Деятельность человека в природной среде.</p> <p>Вынужденная смена климата, географических условий. Часовые пояса.</p>	<p>Экстремальные ситуации аварийного характера и криминального. Переход "холод-тепло" и наоборот. Воздействие внешних факторов на организм. Подбор защитной одежды и экипировки.</p>	
	<p>Автономное существование в природных условиях. Фактор одиночества. Совмещение в одном лице различных функциональных обязанностей. Вынужденная автономия. Подача сигналов бедствия.</p>		
Практические занятия.	<p>Поиск растительных продуктов питания своей местности. Сооружение укрытия из подручного материала. Конструирование ловушек и силков для птиц и млекопитающих. Следопытство. Добывание и обеззараживание воды. Разведение огня без спичек. Групповые действия в экстремальных условиях. Подручные сигнальные средства. Изготовление укрытия.</p>		
Индивидуальные занятия.		<p>Подготовка капитана к адекватным действиям в сложных ситуациях. Управление коллективом.</p>	
Контрольные задания.	<p>Викторины, прикладные эстафеты, игры: "Маугли", "Робинзоны".</p>		

### ЭКОЛОГИЯ РОДНОГО КРАЯ

Важное значение для формирования экологической культуры обучающихся имеет изучение природной окружающей среды.

В процессе занятий дети расширяют экологические знания и овладевают эколого-туристическими навыками и умениями.

При прохождении тем: "Наш край", "Наблюдения за погодой", "Промышленные предприятия нашего края" они получают специальные экологические знания: о роли погоды и климата в формировании природных комплексов, о взаимосвязи всех компонентов природы, о роли хозяйственной деятельности человека в системе "природа - общество-человек".

Ребята знакомятся с сущностью хозяйственной оценки природных условий и ресурсов, с необходимостью рационального использования и охраны богатств своего края.

Изучая данные темы, ребята получают возможность лучше узнать, изучить свой край, усвоить школьную программу по географии и биологии, принять практическое участие в охране и преобразовании природы родного края.

Кроме практических и теоретических занятий предусмотрены индивидуальные занятия с экологами группы и краеведами.

Знания и умения, полученные учащимися на теоретических и практических занятиях, закрепляются в однодневных и многодневных походах. Материалы экскурсий и походов оформляются в виде отчетов, они пополняют экспозицию школьного музея.



## ЭКОЛОГИЯ РОДНОГО КРАЯ

### Учебный материал

<p><b>Теоретические занятия.</b></p>	<p>Туризм - охрана природы. Виды природоохранной деятельности туристов на маршруте. Наблюдения за погодой в походе. "Захоронение" бытовых отходов в походе. Виды природоохранной деятельности туристов. Туристические возможности родного края. Развитие массового самодеятельного туризма и проблемы сохранения природного единства в зонах отдыха и на туристическом маршруте. Развитие промышленного освоения территории родного края. Усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду и возникшие экологические проблемы края. Природные памятники, охраняемые законом в районе и в области.</p> <p>Создание эколого-туристической тропы - методического центра экологической учебы ребят базовой школы.</p>
<p><b>Практические занятия.</b></p>	<p>Экскурсия: "Природные комплексы окрестностей населенного пункта". Экскурсия - поход. Закрепление эколого-туристических умений и навыков. Антропогенные комплексы (парк, пашня, посадки, пруды) в окрестностях места жительства. Закрепление навыков эколого-туристических, поведенческих, опознавательных, организация экологически чистого бивака. Определение степени рекреационной нагрузки в зонах массового отдыха и туризма.</p> <p>Обследование уголков местной природы и мест, связанных с экологическими нарушениями, для организации экологической тропы. Разработка маршрута и экскурсий по тропе. Знание и практическое применение простых методик определения запыленности местности (по запыленности листа, видовому составу лишайников). Пробы по загрязненности воды.</p>
<p><b>Индивидуальные занятия.</b></p>	<p>Подготовка эколога группы (описание наблюдений, составление отчета похода). Подготовка экскурсоводов по эколого-туристической тропе. Фенологические наблюдения в походах.</p>
<p><b>Контрольные задания.</b></p>	<p>Викторина "Знаешь ли ты свой край?" Описание территории с экологическими нарушениями. Составление памятки туриста - эколога.</p>

### КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Краеведческая подготовка — неотъемлемая составная часть общей подготовки туристов. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом народа, формированием у туриста умений и навыков в организации и проведении специальных наблюдений в условиях похода с последующей их обработкой и анализом.

Краеведческая подготовка включает собственно краеведение, а также его практическое приложение: наблюдения в походе, вопросы охраны памятников истории и культуры, организацию и проведение общественно-полезной работы.

Турист - краевед должен владеть методической работой со специальной литературой: справочниками, путеводителями, методическими пособиями по краеведению; уметь выполнять краеведческие наблюдения.

Краеведческая подготовка туриста и выполнение краеведческих наблюдений в походе способствуют соединению обучения и воспитания в единый процесс. Невозможно

представить себе содержательный поход по родному краю без пристального внимания его участников к предварительному изучению района похода, к накоплению наблюдений и впечатлений на маршруте, без желания познакомиться со своими наблюдениями тех, кто еще не был на этом маршруте.

Изучение литературных источников о природных богатствах района путешествия, его историческом прошлом позволяет правильно выбрать маршрут, составить наиболее точные исторические и географические справки о конкретном районе, что, в свою очередь, способствует эффективному решению учебно-воспитательных задач похода.

Подробный сбор и обработка информации о походе помогают качественно оформить отчет о походе, способствуют пропаганде туризма, пополнению экспозиций школьного музея.

<b>Теоретические занятия.</b>	Характеристика р. Кубань - исток, устье, протяженность. Река Кубань - главная улица Северного Кавказа. Легенды и предания о знаменитых местах Северного Кавказа. Легенды и были народов КЧР. Аул Каменномост, Карачаевского района, КЧР (образование, развитие) Карачаево-Черкесская республика. Реки и озера КЧР, горные вершины и перевалы КЧР, курортно-рекреационные зоны. Растительный и животный мир КЧР. Промышленность, природные богатства.
-------------------------------	---

**Краеведческая подготовка**  
**Учебный материал**  
**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом**

Имеются:

- пособия, необходимые для проведения теоретических занятий в форме лекций, бесед (книги, учебники, карты на электронных носителях);
- сценарии праздников, дружеских встреч;
- методические рекомендации по подготовке и проведению конкурсов.

Для реализации программы используются следующие **педагогические технологии, формы и методы:**

**1) технологии** развивающего, дифференцированного, проблемного, критического, компетентностно-ориентированного обучений. Данные методики учитывают интересы каждого обучающегося, его психологические возрастные особенности, приобретённые знания, умения и навыки.

**2) методы и формы обучения:**

**Формы теоретического метода обучения (информационные):**

*а) устные словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж.*

**Текущая беседа** может идти во время практической работы. **Итоговая (заключительная, обобщающая) беседа** проводится как в конце занятия (в сжатой форме), так и в конце серии занятий по изучению одной темы. Здесь значительная роль отводится выступлениям обучающихся. Итоговая беседа может иметь форму блиц-опроса.

**Инструктаж** – словесный метод обучения, основанный на изложении инструкций. Обычно под инструкцией понимается четкое и достаточно краткое объяснение или перечень правил, которые необходимо строго выполнять.

б) *демонстрационные методы* реализуют **принцип наглядности** в обучении и опираются на показ видеofilьмов, технологических карт, пособий.

### **Практические методы и формы обучения:**

Основные формы и методы образовательной деятельности:

- словесный (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение);
- наглядный (показ, работа по инструкции);
- практический (вязка туристических узлов, чтение топографических знаков, маршрут по азимуту, чтение карт, передвижение по компасу.);
- репродуктивный метод (восприятие и усвоение готовой информации);
- частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- исследовательский метод;
- метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение).

Совместная деятельность - взрослого и детей подразумевает особую систему их взаимоотношений и взаимодействий. Наличие равноправной позиции взрослого и партнерской формы организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей).

Игра, как основной вид деятельности, способствующий развитию самостоятельного мышления и творческих способностей на основе воображения, является продолжением совместной деятельности, переходящей в самостоятельную детскую инициативу.

### **Участие в подготовке и проведении общешкольных мероприятий.**

Участие в подготовке и проведении Дня знаний. Участие в концерте, посвященном Дню учителя. Участие в проведении Дней здоровья. Подготовка и проведение общешкольных соревнований по ориентированию, технике пешеходного туризма, вязанию узлов и т. д. Участие в подготовке и проведении «Осеннего бала», «Новогодних праздников», «Месячника оборонно-массовой работы», внутришкольных конкурсов «А, ну-ка парни», «А, ну-ка девушки». Участие в подготовке и проведении мероприятий, посвященных различным знаменательным датам.

### **Участие в мероприятиях районного и Республиканского масштаба.**

Участие в районном конкурсе туристической песни. Оказание методической и практической помощи активу школы при подготовке и участии в соревнованиях и конкурсах, проводимых УОФКСМП АКМР Подготовка и участие команды школы в конкурсах вокального мастерства. Подготовка и участие в районном и республиканском смотрах художественной самодеятельности. Подготовка и участие в финале военно-спортивной игры «Победа». Подготовка и участие в Республиканских соревнованиях по детско-юношескому туризму, «Школа безопасности», «Российский Азимут» и др.

## **4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Подготовка, обучение, воспитание. – М.: Профиздат, 1990.
2. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
3. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987.
4. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.

5. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
6. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
9. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
10. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
11. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
12. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Фис, 1981.
13. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **Сентябрь**

- Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию спортивно-туристической направленности
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Индивидуальная работа с воспитанниками с особыми образовательными потребностями
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

### **Октябрь**

- Оформление стенда объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Участие в соревнованиях по ориентированию
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

### **Ноябрь**

- Разработка буклета объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)
- 

### **Декабрь**

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги
- Мероприятие «Новогодняя тренировка».

### **Январь**

- Индивидуальная работа с «трудными» подростками
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

## Февраль

- Участие в мероприятиях «Зарницы»
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

## Март

- Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

## Апрель

- Проведение Дня открытых дверей
- Участие в соревнованиях
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Туризм и краеведение»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

## Май

- Мониторинг по итогам учебно-воспитательной работы
- Участие в соревнованиях
- Турпоход
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Направление	Сроки исполнения
<b>Психолого-педагогическая диагностика</b>		
1	<i>Анкетирование родителей</i>	ежегодно
	«Изучение семей воспитанников, социального статуса семьи»	сентябрь
	Первичное (личностные качества детей, склонности, одаренность, особенности эмоциональной сферы)	в начале учебного года, сентябрь
	Вторичное (достижения ребенка, удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования, пожелания родителей)	в конце учебного года, апрель
2	<i>Анкетирование, тестирование, диагностика детей</i>	Ежегодно
	Первичное (собеседование, тестирование)	сентябрь
	Удовлетворенность образовательным процессом (отношение к деятельности детского объединения, педагогам, пожелания)	май
	Опросники по проведенным мероприятиям	в течение учебного года
<b>Организационно-педагогическая деятельность</b>		
1.	<i>Родительские собрания, встречи</i>	
	1.1.Беседа «Техника безопасности. Пожарная безопасность. Электробезопасность»	сентябрь
	1.2. Беседа «Безопасные каникулы»	декабрь
	1.3.Беседа «Безопасность детей на дороге»	февраль
	1.4. Итоги деятельности детского объединения	май

	1.5. Индивидуальное консультирование родителей	в течение года
	1.6. Посещение семьи на дому.	в течение года
2.	<i>Мероприятия с родителями и детьми</i>	
	2.1. «Веселые старты» - спортивно-оздоровительные соревнования	ноябрь
	2.2. «Рождественские посиделки»	январь
	2.3. «День Защитника Отечества» - поздравление пап, дедушек	февраль
	2.4. «Женский день – 8 марта» – поздравление мам, бабушек	март
	2.5. Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям	в течение года
	2.6. Награждение обучающихся, родителей грамотами, благодарственными письмами	