

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ№1 \_\_\_\_\_ С.Б.Полякова  
2016-2017 уч. г.

**Программа  
дополнительного образования  
«Туристы - краеведы»**

**Руководитель: Макаров В.С.**

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена на основе программы Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы - краеведы», рекомендованной Министерство образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей. В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины..

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических

акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.
- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 8-й классы. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

#### **Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод ( самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

#### **Формы работы.**

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

## **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

**По завершении обучения обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).**

**1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

**2. Организация и подготовка похода.**

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматоров, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

**3. Туристское снаряжение.**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для

зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, баухилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, kleenka столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности ремастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### **4. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растижения мышц, вывихе сустава. Искусственное

дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

### **5. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании.

Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

#### **6. План и карта.**

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

#### **7. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды.

Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

#### **8. Краеведение.**

История Тагильского края. Город Нижний Тагил и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Нижнего Тагила и его окрестностей , Пригородного района. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Нижнего Тагила и его окрестностей. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Свердловской области . Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

#### **9. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

#### **10.Оформление документации соревнования и похода.**

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на

участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

#### **Календарно- тематическое планирование.**

№ занятий	Темы занятий	Количество часов
1	Организация и комплектование группы.	1
2-3	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	2
4-5	Организация похода. Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2
6-7	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	2
8-10	Личная гигиена туриста. ГМП. Заболевания. Травмы.	3
11-13	Устройство бивака. Разворачивание палатки. Свертывание палатки	3
14-16	Костер и его виды. Разведение костра. Костровое хозяйство .Меры безопасности	3
17-18	Виды карт. Чтение карты.	2
19	Условные знаки.	1
20-27	Краеведение.	8
28-29	Узлы.	2
30-31	Физическая подготовка.	2
32-35	Отработка практических навыков по ориентированию	4
36-38	Техника и практика движения в туристическом походе.	3
39-40	Отработка практических навыков по физической подготовке.	2

41-45	Отработка практических навыков техники и практики движения в туристическом походе.	5
46-48	Краеведческие задания.	3
49-68	Участие в городском туристическом слете.	20

## **Заключение**

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

## Литература

- 1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
- 2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
3. Смирнова Д.В., Константина Ю.С., Маслова А.Г. « Юные туристы-краеведы»- М.:ФЦДЮТ и К 2006 г.
4. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
5. Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
6. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
7. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
8. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
9. .Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
- 10 . Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 11.. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
12. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.
13. Подготовка и проведение похода:
14. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
15. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
16. . А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
17. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
18. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.
19. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.
20. Личная безопасность. Энциклопедия.- М.: Аванта + 2006 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

## **Туризм.**

### **1. Паспорт рабочей программы.**

#### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

#### **1. 2. Цели и задачи программы:**

В результате изучения обучающийся должен уметь:

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
- виды туристских узлов и способы их применения;
- "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов.

#### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:**

всего-70

теория- 60

практика- 10.

## **2.2. Тематический план и содержание.**

№	ДАТА	СОДЕРЖАНИЕ
		<b>Тема 1. Азбука туризма.</b>
1		История туризма. Значение туризма для человека и государства.
2		Виды туризма; особенности пешеходных походов.
3		Схемы построения маршрутов.
4		Структура туристских органов.
5		Основные нормативные документы по спортивному туризму.
6		Законы туристов (туристская этика).
7		Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.
8		Значение дисциплины в походе.
9		Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.
10		<b>Практическое занятие.</b> Разработка маршрутов походов.
		<b>Тема 2. Ориентирование и топография.</b>
11		Понятие ориентирования на местности, понятие рельефа, типовые формы рельефа.
12		Содержание карты. Масштаб, масштабность карт.
13		Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут.

14		<b>Практическое занятие.</b> Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью).
15		Ориентирование во времени, определение расстояний.
16		<b>Практическое занятие.</b> Работа с картой и компасом. Составление плана местности.
17		История и устройство компаса, виды компасов.
18		Задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.
19		Прокладка маршрута, составление плана-графика движения.
20		Виды и правила разведки на маршруте.
21		Описание местности.
22		План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.
		<b>Тема3. Основы медицинских знаний.</b>
23		Гигиена туриста. Индивидуальный медицинский пакет туриста.
24		Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.
25		Доврачебная помощь пострадавшему. Первая помощь при утоплении.
26		Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.
27		Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.

28		<b>Практическое занятие.</b> Оказание доврачебной помощи подручными средствами.
29		Как остановить кровотечение.
30		Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.
31		Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.
32		<b>Практическое занятие.</b> Оказание доврачебной помощи подручными средствами.
33		Уход за больным в походе.
		<b>Тема 4. Организация питания в походе.</b>
34		Режим питания. Значение правильной организации питания в походе.
35		Хранение продуктов в пути. Составление меню и раскладка продуктов.
36		Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов.
37		«Неприкосновенный запас» продуктов, карманное питание.
38		Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами.
		<b>Тема 5. Туристское снаряжение.</b>
39		Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.
40		Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.
41		<b>Практическое занятие.</b> Постановка палатки.
42		Демонстрация снаряжения. Правила укладки рюкзака.
43		<b>Практическое занятие.</b> Укладка рюкзака.

		<b>Тема 6. Гидрометеорология.</b>
44		Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе. Дневник наблюдений.
45		Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер.
46		Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот.
		<b>Тема 7. Экологическая подготовка туриста.</b>
47		Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки.
48		Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках).
49		Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края.
		<b>Тема 8. Краеведческая подготовка туриста.</b>
50		Понятие термина "краеведение". Виды походных краеведческих заданий.
51		Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Знакомство с основными туристскими районами страны.
52		Знакомство с природой, историей, культурой Курского района.
53		Туристские возможности Ставропольского края. География России.
		<b>Тема 9. Туристские узлы.</b>
54		Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению.
55		Основные туристские узлы, достоинства и недостатки узлов.
56		<b>Практические занятия.</b> Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных

		туристских узлов.
		<b>Тема 10. Безопасность туризма.</b>
57		Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе.
58		Причины аварий в туристском походе.
59		Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио-переговоров.
60		Российская поисково-спасательная служба, ее задачи.
61		Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.
62		<b>Практические занятия.</b> Анализ аварийных ситуаций, оценка действий участников с точки зрения безопасности, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.
		<b>Тема 11. Туристские соревнования.</b>
63		Туристские соревнования. Спортивные разряды.
64		Правила проведения туристских соревнований.
		<b>Тема 12. Туристские биваки.</b>
65		Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака
66		Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Графики дежурств на биваках.
67		Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.
68		Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.
69		<b>Практические занятия.</b> Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.
70		Итоговое занятие

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, слайды (диапозитивы) по тематике курса мультимедийный проектор; технические средства обучения; учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор верёвок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты; учебно-методический комплекс дисциплины.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.

Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.

Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.

Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.

Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.

Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется руководителем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	
	1
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;</li><li>• оказывать доврачебную помощь пострадавшему;</li><li>• ориентироваться по компасу и топографической карте;</li><li>• применять на практике технику вязания узлов;</li><li>• организовать питание в походных условиях;</li><li>• разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;</li></ul>	
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;</li><li>• правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;</li><li>• правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;</li><li>• принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;</li><li>• способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;</li><li>• виды туристских узлов и способы их применения;</li><li>• "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов;</li></ul>	