

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
ЦЕНТР»**

«УТВЕРЖДАЮ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»
Татаринцев Ю.А.
«20» августа 2017 г.

Педагогический совет

протокол № 3

«20» августа 2017 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Педагог, реализующий программу –
Шестаков Андрей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Срок реализации программы – 3 года

Возраст учащихся – 10-16 лет

с. Усть-Ишим – 2017

Пояснительная записка

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения.

Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Цель программы - всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Задачи:

- дать определённый набор знаний и умений;
- развивать физически;
- прививать здоровый образ жизни;
- воспитывать полноценного гражданина своей страны;
- формировать чувство коллективизма.

Программа рассчитана на три года обучения. Программа первого и второго года занятий кружка рассчитана на 216 учебных часов (6 часов в неделю), третьего года занятий – на 150 учебных часов (6 часов в неделю), включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Программа занятий туристского кружка рассчитана на учеников 4-8 классов общеобразовательной школы: возраст учеников первого года обучения – 9-11 лет, второго года обучения – 11-12 лет, третьего года обучения – 13-14 лет.

Занятия по данной программе проводятся два раза в неделю во второй половине дня.

По окончании первого учебного года учащиеся должны:

Знать: технику безопасности во время учебных занятий, соревнований, при проведении походов; иметь представление о туристских прогулках и походах, о туристской деятельности современного человека; принципы укладки рюкзака и движения по пересечённой местности; командное и индивидуальное снаряжение для проведения однодневного похода; съедобные и ядовитые растения района проживания; правила оказания первой медицинской помощи; приёмы и способы ориентирования на местности; третью часть топографических знаков и знаков легенды; гигиену спортивно-туристской одежды и обуви; гигиену туриста; особенности климата местности проживания;

Уметь: устанавливать палатку; приготовить пищу во время похода; вязать 5 - 8 туристических узлов, правильно укладывать рюкзак; выбирать одежду и обувь для похода в зависимости от климатических условий, времени года; ориентироваться на местности; оказать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях; организовать места соревнований. Участвовать в туристских прогулках и походах выходного дня.

По окончании второго учебного года учащиеся должны:

Знать: технику безопасности во время учебных занятий, соревнований, при проведении походов; принципы укладки рюкзака и движения по пересечённой местности; командное и индивидуальное снаряжение для проведения двух- и трёхдневного похода; типы костров и варианты их применения; съедобные и ядовитые растения района проживания; способы добычи пищи животного происхождения; правила оказания первой медицинской помощи; более половины топографических знаков и знаков легенды; приёмы и способы ориентирования на местности; гигиену туриста; назначение туристических узлов; правила проведения и судейство соревнований

Уметь: устанавливать палатку; приготовить пищу во время похода; вязать 15 - 17 туристических узлов; правильно укладывать рюкзак; выбирать одежду и обувь для похода в зависимости от климатических условий, времени года; ориентироваться на местности; оказать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях; организовать места соревнований. Участвовать в туристских походах. Преодолевать различные препятствия с использованием страховки.

По окончании третьего учебного года учащиеся должны:

Знать: технику безопасности во время учебных занятий, соревнований, при проведении походов; принципы укладки рюкзака и движения по пересечённой местности; классификацию склонов и способы их преодоления; командное и индивидуальное снаряжение для проведения двух- и трёхдневного похода; типы костров и варианты их применения; съедобные и ядовитые растения района проживания; способы добычи пищи животного происхождения; правила оказания первой медицинской помощи; приёмы и способы ориентирования на местности; гигиену туриста; назначение туристических узлов; все топографические знаки и знаки легенды; правила проведения и судейство соревнований

Уметь: устанавливать палатку; приготовить пищу во время похода; вязать 20 - 25 туристических узлов; правильно укладывать рюкзак; выбирать одежду и обувь для похода в зависимости от климатических условий, времени года; ориентироваться на местности; оказать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях; организовать места соревнований. Участвовать в туристских походах, соревнованиях, туристических слётах. Преодолевать различные препятствия с использованием страховки и на время.

Проверка знаний и умений учащихся проводится в форме различных заданий, бесед, тестов, в ходе конкурсов, соревнований, походов.

Итоги реализации данной программы можно увидеть в ходе проведения выставок, конкурсов, соревнований, турслётов.

Учебно-тематический план первого и второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы учебного занятия	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теор.	Практ.
1	Введение	4	4	
2	Организация тур. путешествия	17	11	6
	Инструктаж по технике безопасности похода	2	2	
	Разработка маршрута и сметы похода	12	6	6
	Распределение обязанностей	3	3	
3	Топографическая подготовка	67	17	50
	Ориентирование	33	8	25
	Карта	18	5	13
	Схема маршрута	7	2	5
	Азимут	9	2	7
4	Туристическая группа в походе	30	10	20
	Движение в походе. Остановки для отдыха.	4	4	
	Обеспечение безопасности в походе	2	2	
	Преодоление препятствий	12	2	10
	Узлы	12	2	10
5	Туристское снаряжение	23	5	18
	Групповое и личное снаряжение	2	2	
	Подготовка и ремонт снаряжения	5		5
	Рюкзак	5	2	3
	Палатка	11	1	10
6	Туристический быт	37	13	24
	Разбивка и снятие бивака	6	2	4
	Типы костров	10	3	7
	Приготовление пищи	12	6	6
	Режим дня	6	2	4
	Обучение пользованию инструментом	3		3
7	Гигиена туриста	25	15	10
	Общие гигиенические требования в походе	4	4	
	Приёмы самоконтроля	2	1	1
	Первая доврачебная помощь в походе	8	5	3
	Питьевой режим	3	2	1
	Походная аптечка	1	1	
	Транспортировка пострадавшего	7	2	1
8	Подведение итогов похода	13	2	11
	Подготовка отчёта	5	2	3
	Творческие работы участников похода	8		8
	Всего часов:	216	77	139

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Разделы, темы образовательной программы	Всего часов	Теория часов	Практика часов
1	Введение	3	3	
2	Организация тур. путешествия	11	7	4
	Инструктаж по технике безопасности похода	2	2	
	Разработка маршрута и сметы похода	8	4	4
	Распределение обязанностей	1	1	
3	Топографическая подготовка	49	8	41
	Ориентирование	26	4	22
	Карта	13	2	11
	Схема маршрута	4	1	3
	Азимут	6	1	5
4	Туристическая группа в походе	26	5	21
	Движение в походе. Остановки для отдыха.	1	1	
	Обеспечение безопасности в походе	1	1	
	Преодоление препятствий	10	1	9
	Узлы	14	2	12
5	Туристское снаряжение	12	3	9
	Групповое и личное снаряжение	1	1	
	Подготовка и ремонт снаряжения	2		2
	Рюкзак	2	1	1
	Палатка	7	1	6
6	Туристический быт	24	5	19
	Разбивка и снятие бивака	4	1	3
	Типы костров	6	1	5
	Приготовление пищи	8	2	6
	Режим дня	4	1	3
	Обучение пользованию инструментом	2		2
7	Гигиена туриста	17	10	7
	Общие гигиенические требования в походе	2	2	
	Приёмы самоконтроля	1	1	
	Первая доврачебная помощь в походе	7	4	3
	Питьевой режим	2	1	1
	Походная аптечка	1	1	
	Транспортировка пострадавшего	4	1	3
8	Подведение итогов похода	8	0	8
	Творческие работы участников похода	8		8
	Всего часов:	150	41	109

Содержание программы

Первый год обучения

Введение

Организация группы; постановка задач на учебный год; проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Беседы о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Рассказы об интересных походах, турслётах. Законы туристов.

Организация тур. путешествия

Какими бывают туристические походы. К чему должны быть готовы во время похода. Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Техника безопасности в походе. Нормы переходов. Копирование карт.

Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Копирование карт. Составление графиков дежурств. Составление сметы расходов. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Топографическая подготовка

Как мы ориентируемся в пространстве и времени. Небесные светила. Правила пользования компасом, картой, часами. Определение сторон горизонта по местным ориентирам, небесным светилам в различное время суток. Определение времени по Солнцу и Луне. Азимутальное ориентирование.

Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных расстояний на карте. Схема маршрута. План местности.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, обозначенный маршруты, определение точки стояния (привязка).

Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков и знаков легенды (40 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Определение направлений по заданным азимутам. Определение азимутов на заданные ориентиры. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Движение по азимуту. Ориентирование по карте. Поиск КП в радиусе 500 м. Определение точки стояния. Составление схемы маршрута и плана местности. Использование карты, плана местности, карты в походе. Определение сторон горизонта. Определение расстояний до видимых предметов.

Туристическая группа в походе

Естественные препятствия в походе. Выбор тактики преодоления препятствий. Организация страховки и самостраховки. Оказание первой помощи при травмах. Организация и проведение пеших прогулок, походов выходного дня.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Практические занятия. Вязка туристских узлов (контрольный, прямой, проводник, проводник-восьмёрка, двойной проводник, грейпвайн, встречный, схватывающий).

Движение по ровной, по пересеченной местности, движение по лесу, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам. Преодоление препятствий в походе. Тренировки преодоления препятствий: бревно, маятник, спуск, подъём, узкий или низкий проход, кочки.

Туристское снаряжение.

Выбор одежды и обуви для похода в зависимости от климатических условий. 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-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Установка палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Изготовление колышков для палатки. Герметизация спичек. Установка палатки. Подготовка и ремонт снаряжения.

Туристический быт

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

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Расчет продуктов питания для похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Яма для отбросов.

Практические занятия. Разбивка бивака. Снятие бивака. Противопожарные меры. Разведение костра. Приготовление пищи. Игры в походе. Обучение пользованию инструментом (пилой, топором).

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. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Помощь утопающему. Первая помощь при различных травмах. Обеззараживание воды. Приёмы самоконтроля. Транспортировка пострадавшего.

Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и видеофильмов. Составление отчета о походе.

Оформление туристского уголка группы, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, награждение участников.

Практические занятия. Оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе. Выпуск стенгазеты, подготовка фотографий на районный конкурс.

Второй год обучения

Введение

Организация группы; постановка задач на учебный год; проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Беседы о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Рассказы об интересных походах, турслётах. Впечатления участников походов.

Организация тур. путешествия

Какими бывают туристические походы. К чему должны быть готовы во время похода. Действия команды во время изменения климатических условий, болезни участников похода. Организация туристических прогулок.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Техника безопасности в походе. Нормы переходов.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; обеспечение безопасности в походе,

соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках.

Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации, копирование карт. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Составление графиков дежурств. Составление сметы расходов. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт.

Топографическая подготовка

Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий. Правила пользования компасом, картой, часами. Определение сторон горизонта по местным ориентирам, небесным светилам в различное время суток. Определение времени по Солнцу и Луне. Азимутальное ориентирование. Точечный ориентир и легенда КП.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Отыскание на карте типичных форм рельефа.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка. Что такое топографическая схема. Обязанности топографа тургруппы. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Курвиметр.

Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора). Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков и знаков легенды (40 знаков) и характеристик местных предметов, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.

Определение направлений по заданным азимутам. Определение азимутов на заданные ориентиры. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Движение по азимуту. Ориентирование по карте. Поиск КП в радиусе 1000 м. Определение точки стояния. Составление схемы маршрута и плана местности. Использование карты, плана местности, карты в походе. Определение сторон горизонта. Определение расстояний до видимых предметов.

Туристическая группа в походе

Естественные препятствия в походе. Классификация естественных препятствий. Выбор тактики преодоления препятствий. Приёмы обеспечения безопасности участников. Организация страховки и самостраховки. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Учет непредвиденных обстоятельств. Движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Вязка туристских узлов (контрольный, прямой, проводник, проводник-восьмёрка, двойной проводник, грейпвайн, встречный, схватывающий одним концом, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, обмоточный, прусик, двойной булинь, австрийский проводник, стремя).

Движение по ровной, по пересеченной местности, движение по лесу, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам. Преодоление препятствий в походе. Тренировки преодоления препятствий: бревно, маятник, спуск, подъем, узкий или низкий проход, кочки (в том числе с использованием страховки), параллельные перила, переправа по одной веревке.

Туристское снаряжение.

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, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик, 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. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка 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. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Выполнение упражнений по установке палатки. Укладка рюкзака. Изготовление колышков для палатки. Герметизация спичек. Подготовка и ремонт снаряжения.

Туристический быт

Привалы и биваки. Выбор места для бивака. 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. Организация ночлега.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. 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. 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. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. 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. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. 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. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. 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.

Практические занятия. Разбивка бивака. Снятие бивака. Противопожарные меры. Разведение костра. Приготовление пищи. Игры в походе. Обучение пользованию инструментом (пилой, топором).

Гигиена туриста

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Практические занятия. Помощь утопающему. Первая помощь при различных травмах. Обеззараживание воды. Приёмы самоконтроля. Транспортировка пострадавшего.

Подведение итогов похода.

Разбор похода в группе. Отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, написание заметок в общую стенгазету школы, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т.д.).

Практические занятия. Оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе. Выпуск стенгазеты, подготовка фотографий на районный конкурс.

Третий год обучения

Введение

Организация группы; постановка задач на учебный год; проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Беседы о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Рассказы об интересных походах, турслётах. Впечатления участников походов.

Организация тур. путешествия

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок. Обязанности казначея группы.

Составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Техника безопасности в походе. Подбор карт.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; обеспечение безопасности в походе,

соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках. Копирование карт.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации, копирование карт. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Составление графиков дежурств. Составление сметы расходов. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт.

Топографическая подготовка

Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий. Правила пользования компасом, картой, часами. Определение сторон горизонта по местным ориентирам, небесным светилам в различное время суток. Определение времени по Солнцу и Луне. Азимутальное ориентирование. Точечный ориентир и легенда КП.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов.

Что такое топографическая схема, маршрутная лента. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков и знаков легенды (37 знаков) и характеристик местных предметов, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.

Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Ориентирование по карте. Поиск КП в радиусе 2000 м. Определение точки стояния. Составление схемы маршрута и плана местности. Использование карты, плана местности, карты в походе. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Определение расстояний до видимых предметов.

Туристическая группа в походе

Приёмы обеспечения безопасности участников. Организация страховки и самостраховки. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков,

девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантин». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности.

Переправы через реки. Виды и способы переправ. Переправы по кладям, бревнам. Переправа через спокойную воду вплавь. Переправа через бурную горную реку по камням. Броды через равнинные и горные реки.

Практические занятия. Вязка туристских узлов (контрольный, прямой, проводник, проводник-восьмёрка, двойной проводник, грейпвайн, встречный, схватывающий одним концом, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, обмоточный, прусик, двойной булинь, австрийский проводник, стремя, ткацкий, проводник-восьмёрка одним концом, встречная восьмёрка, узел Бахмана, УИАА, узел Гарда, удавка, карабинная удавка).

Движение по ровной, по пересеченной местности, движение по лесу, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам. Преодоление препятствий в походе. Тренировки преодоления препятствий: бревно, маятник, спуск, подъём, узкий или низкий проход, кочки (в том числе с использованием страховки), параллельные перила, переправа по одной верёвке. Тренировки на время. Наведение переправы из одной верёвки.

Туристское снаряжение.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, 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. Прочие предметы личного снаряжения. 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. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки.

Практические занятия. Выполнение упражнений по установке палатки. Укладка рюкзака. Подготовка и ремонт снаряжения.

Туристический быт

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. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях.

Место для установки палаток. Правила поведения туристов в палатке.

Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Обложной костер. Способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра.

Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их

калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд.

Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практические занятия. Разбивка бивака. Снятие бивака. Противопожарные меры. Разведение костра. Приготовление пищи. Игры в походе. Обучение пользованию инструментом (пилой, топором).

Гигиена туриста

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом и втором году занятий.

Питьевой режим в походе. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Приемы самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Практические занятия. Помощь утопающему. Первая помощь при различных травмах. Обеззараживание воды. Транспортировка пострадавшего.

Подведение итогов похода.

Практические занятия. Выпуск стенгазеты, подготовка фотографий на районный конкурс.

Методика занятий.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма — сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий у ребят воспитывается сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание уделяется практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов строятся так, чтобы группа могла познакомиться с наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. При этом приводятся интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода распределяются так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Специальное внимание уделяется отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода кружковцами должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа второго и третьего годов обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Ребята не только получают знания, те или иные туристские навыки, но и морально готовятся к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитывается готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. *Практические занятия* и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. После каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или

прямо в походе у вечернего костра уделяется время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода.

Подведение итогов проводится в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах. Начинает обсуждение похода сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились. какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Затем говорят и сами ребята.

В прохождении многих тем программы обязательно используются игровые, соревновательные формы, которые дают возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях, а также проверить знания и умения кружковцев.

Учебно-контрольные соревнования по туристской технике

Техника безопасности при разжигании костра, установки палатки, кипячении воды. Соревнования групп из четырёх человек по установке палатки, разжиганию костра, кипячению воды. Соревнования по преодолению полосы препятствий (кочки, гать, завал, переправа по бревну, маятник, вязание туристических узлов, подъём, спуск, переправа по наведенной навесной переправе, переправа по параллельным перилам, маятник, транспортировка пострадавшего на носилках, транспортировка пострадавшего на носилках изготовленных из курток или штормовок, азимутальное ориентирование, поиск КП). Организация судейства.

Литература

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М.: ФиС, 1980 .
3. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками., Москва. Аркти, 2001
4. Шиянов Л.П. Походы выходного дня ,Москва. Профиздат. 1985
5. Организация туристических соревнований со школьниками (методические рекомендации) ЧОСЮТ, Челябинск, 1989.