

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение "Средняя общеобразовательная школа №5 с
углубленным изучением отдельных предметов г.Шебекино
Белгородской области"**

Принята
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2024года
Протокол №1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Туристско – краеведческой направленности
«Туризм»
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор программы
Чепурной Александр Иванович,
педагог ДО, учитель физической культуры

г.Шебекино, 2024г

Пояснительная записка

Модифицированная общеразвивающая туристско – краеведческой направленности программа "**Туризм**" разработана на основе типовой (примерной) программы Махова И.В. и Маховой О.В. «Туристские слеты школьников».

Отличительной особенностью программы является, ее адаптация к режиму деятельности учреждения, в отличие от учебного года в 40 недель определенного авторами, учебный план программы изменен на 36 учебных недель в год, соответственно изменено и количество часов, отведенных на ее реализацию до 36 часов, с нагрузкой 1 час в неделю на 1 год обучения, 2 ч на второй, 4 часа в неделю на третий год обучения.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Организация образовательного процесса. Данная программа рассчитана на 3 года обучения с детьми в возрасте 10-16 лет. Учебные занятия на первом году обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 часу каждое, общее количество в год 36 часа. На втором году обучения 1 раз в неделю по 2 часа (всего 72 часов). На третьем году обучения 2 раза в неделю – каждое занятие по 2 часа. Общее количество часов для третьего года - 144 часов. Общее количество часов за 3 года обучения - 252. При необходимости программа каждого года может корректироваться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятий в помещении не должна превышать двух академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Актуальность. Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Туристские слёты школьников», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в городских (районных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. **В их программу входят соревнования и конкурсы.** В зависимости от состава участников **соревнования** могут проводиться на сложных и

простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. **Конкурсная программа** выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Первый год обучения - предварительной подготовки Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Планируемый результат. По окончании предварительной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневных походах и двухдневных туристско-тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

В результате реализации программы обучающиеся должны

- **знать:**
- - основы спортивного ориентирования (топографическая подготовка);
- - историю Шебекинского района Белгородской области;
- - технику преодоления туристических препятствий.
- **уметь:**
- - преодолевать туристические препятствия;
- - ориентироваться на местности;
- - осуществлять правильную страховку;
- - оказывать первую медицинскую помощь;
- - организовывать ночлег в полевых условиях.

Второй год обучения - начальной специализации туристско-спортивной подготовки предполагает обучение техническим видам личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристскому маршруту (КТМ), туристскому ориентированию, при этом учащиеся должны уметь преодолевать этапы по судейским перилам с организацией командного сопровождения (навесная и параллельная переправа), организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

Планируемый результат. По окончании начальной подготовки

предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туризму, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в степенных туристских походах, выполнение разрядов.

В результате реализации программы обучающиеся будут

– знать:

- - все топографические знаки ориентирования;
- - знаки аварийной сигнализации;
- - технику преодоления туристических препятствий;
- - правила оформления туристических газет.

– уметь:

- - преодолевать туристические препятствия с командной страховкой и сопровождением;
- - ориентироваться на местности;
- - организовывать страховку первого участника;
- - оказывать первую медицинскую помощь;
- - организовывать ночлег в полевых условиях;
- - преодолевать этапы с наведением и снятием перил.

Третий год обучения - туристско-спортивного совершенствования предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам (спуск «дюльфером», подъём на жумаре), использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в зачетных туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов.

В результате реализации программы обучающиеся должны

– знать:

- - правила ориентирования, азимут;
- - топографические знаки;
- - технику преодоления туристских препятствий;
- - правила оформления туристских газет;

– уметь:

- - преодолевать туристические препятствия с командной страховкой и сопровождением;
- - ориентироваться на местности;
- - использовать различные тактические схемы в преодолении этапов;
- - оказывать первую медицинскую помощь;
- - организовывать ночлег в полевых условиях;
- - преодолевать этапы с наведением и снятием перил (навесная переправа, параллельная переправа, спуск дюльфером).

Планируемый результат. По завершении этапа туристско-спортивного совершенствования предусматривается участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанциях: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; участие в категорийном походе; выполнение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слётов, подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа,

походы, Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 12 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализированная подготовка спортсмена-туриста.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе. Педагог имеет возможность с учётом определённых условий, подбора и подготовленности учащихся самостоятельно распределять количество часов по разделам. Воспитательные и оздоровительные задачи должны быть предусмотрены и включены в каждое занятие (Таблица 1).

Предлагаемая программа предусматривает возможность внесения изменений и дополнений с учётом специфики общеобразовательного учреждения.

Учебный план (сетка часов)

| №№ | Разделы | 1 год |
|----|---------------------------------|------------|
| | | обучения |
| 1 | Туристские слёты и соревнования | 12 |
| 2 | Техника пешеходного туризма | 32 |
| 3 | Контрольно-туристский маршрут | 32 |
| 4 | Ориентирование на местности | 32 |
| 5 | Туристские навыки (быт) | 12 |
| 6 | Организация проведения походов | 16 |
| 7 | Краеведение | 4 |
| | Общее количество часов | 144 |

Условиями реализации программы являются наличие необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туристскому многоборью, спортивной базы, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (старший возраст)

| Тема | Общее | в том числе |
|------|-------|-------------|
|------|-------|-------------|

| | количество часов | Теоретические (час) | Практические (час) |
|--|------------------|---------------------|--------------------|
| 1. Туристские слёты и соревнования | 12 | 2 | 10 |
| 1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований | 1 | 1 | - |
| 1.2.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 1.3. Личное снаряжение туриста | 5 | - | 5 |
| 1.4. Групповое снаряжение туриста | 5 | - | 5 |
| | | | |
| 2. Техника пешеходного туризма | 32 | 1 | 31 |
| 2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма» | 1 | 1 | - |
| 2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения | 15 | - | 15 |
| 2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 16 | - | 16 |
| | | | |
| 3. Контрольно-туристский маршрут | 32 | 1 | 31 |
| 3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут» | 1 | 1 | - |
| 3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения | 15 | - | 15 |
| 3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 16 | - | 16 |
| | | | |
| 4. Ориентирование на местности | 32 | 5 | 27 |
| 4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании | 1 | 1 | - |
| 4.2.Виды ориентирования, правила соревнований | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. Топографическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 4.4. Техника ориентирования | 10 | 1 | 9 |
| 4.5. Тактика ориентирования | 9 | 1 | 8 |
| | | | |
| 5. Туристские навыки (быт) | 12 | 1 | 11 |
| 5.1.Краткие сведения по туристским навыкам | 2 | 1 | - |
| 5.2.Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях | 5 | - | 5 |
| 5.3.Питание на туристских слётах и соревнованиях | 6 | - | 6 |
| | | | |
| 6. Организация проведения походов | 16 | 2 | 14 |
| 6.1. Краткие сведения о туристском походе | 1 | 1 | - |
| 6.2. Организация туристского быта | 1 | 1 | - |
| 6.3. Питание в туристском походе | 2 | - | 2 |
| 6.4. Туристские должности в группе | 2 | - | 2 |
| 6.5. Правила движения в походе | 5 | - | 5 |
| 6.6. Подведение итогов похода | 5 | - | 5 |
| | | | |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| 7. Краеведение | 4 | 2 | 2 |
| 7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях | 4 | 2 | 2 |
| ИТОГО за период обучения: | 144 | 14 | 130 |

Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«ТУРИЗМ»
1 год обучения**

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)

Безопасность - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

2. Личная техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций с 1 по 3-й класс: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

Практические занятия

Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск;

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном при минимально возможных штрафах).

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.

Совершенствование техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

Практические занятия

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций на технических этапах.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

4. Контрольно-туристский маршрут

4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: установка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

5. Спортивное ориентирование

5.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

5.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

5.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

6. Туристские навыки (быт)

6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Туристские походы

7.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

7.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

7.3. Организация туристского быта в походе

Установка палатки в различных условиях. Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

7.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

8. Краеведение

8.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

Перечень, необходимого группового туристского снаряжения

1. 2. гимнастическая стенка – 4 шт.
3. скамейка гимнастическая – 7 шт.
4. верёвка основная (40 м.) – 2 шт.
5. верёвка основная (20м.) – 3 шт.

6. петля прусика (верёвка 6 мм) – 8 шт.
7. система страховочная (грудная обвязка, беседка) – 8шт.
8. рукавицы для страховки – 8 шт.
9. карабин с автоматической муфтой – 20 шт.
10. устройство для спуска по вертикальным перилам «восьмёрка» - 3 шт.
11. компас для ориентирования – 4 шт.
12. призмы для ориентирования на местности – 5 шт.
13. спальник – 6 шт.
14. палатка туристская походная – 3 шт.
15. аптечка медицинская – 1 шт.
16. медицинские плакаты – 3 шт.;

***Перечень личного снаряжения
обучающихся для учебных занятий***

1. Рюкзачок для выездов в лес, туристских прогулок
2. Компас
3. Обувь спортивная
4. Головной убор
5. Ветрозащитная куртка
6. Тренировочный костюм
7. Свитер
8. Сменные носки
9. Футболка
10. Коврик туристский (сидушка)
11. Накидка от дождя
12. Блокнот, ручка

Учебно-методические средства обучения

Литература

- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
- Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю. С.* Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
- Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И.* Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003

Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.

Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,

Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно- оздоровительный туризм.-М.: ИЗД. «Советский спорт», 2002.