

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Одоевский Дом детского творчества»

Обсуждена и одобрена на заседании
педагогического совета
МКУДО «ОДДТ»
протокол от 30.08.2022 г. № 1



Утверждаю
Директор МКУДО «ОДДТ»
Н.Ю. Мотунова
приказ от 30.08.2022 г. № 23

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации: 1 год
Уровень реализации: основное общее образование
Возраст: 10 - 14 лет

подготовила:
Мотунова Людмила Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Одоев 2022 г.

Пояснительная записка.

Для создания данной программы, были использованы блоки авторских программ, педагогов дополнительного образования Тульского областного центра детско- юношеского туризма: Трушина А.Н., Орехова О.А. и Ефимова А.В., а также рекомендации и помощь методистов Тульского областного центра детско-юношеского туризма Егоровой Л.А. и Мазникина С.В.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям.

Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого - детская преступность, вредные привычки, беспризорность. Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Туризм способствует решению этих проблем. Комнатные дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений; средством всестороннего развития Личности.

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный учитель РФ, Заслуженный путешественник России Константинов Ю.С. утверждает, что туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма Константинов выделяет такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого члена группы за свои действия перед другими.

В туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно, в естественных условиях: передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие; нахождение на свежем воздухе – оздоровление; необходимость переносить разнообразные погодные условия – закалка организма; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое

воспитание; приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

Цель программы: *всестороннее развитие личности ребенка во всех формах туристско-краеведческой деятельности.*

Программа подготовки направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

Обучающие:

- Получение знаний, умений и навыков по основам спортивного ориентирования, лыжного и пешеходного туризма, а также туристического прикладного спортивного многоборья;
- освоение новых видов туризма и снаряжения, используемого в них;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для адаптации к изменяющимся условиям природной среды;
- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;

Развивающие:

- Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
- Повышение технического и тактического мастерства участников (совершенствование техники и тактики прохождения маршрутов, отработки различных приемов страховки и т. п.);
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Расширение знаний по историческому, географическому и культурному наследию Тульского края;

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- формирование чувства ответственности за личную безопасность и жизнь окружающих;
- Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;
- формирование бережного отношения к природе;
- Формирование чувства бережного и уважительного отношения к памятникам истории, архитектуры, искусства, природы родного края;
- Утверждение здорового образа жизни, активная пропаганда туризма.
- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении;
- Становление нравственно-духовного здоровья человека, самореализации его как личности -гражданина и патриота.

Программа «Юный турист» относится к туристско-краеведческой направленности, рассчитана на учащихся 9-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость объединения 8-15 человек. Время, отведенное на обучение - 216 часов (6 часов в неделю).

Программа носит интегрированный характер и включает в себя следующие разделы:

- Введение.
- Краеведение.
- Ориентирование.
- Туризм.
- Туристское многоборье.
- Техника безопасности.

Доврачебная помощь, гигиена.

Общая физическая подготовка.

Подготовка, проведение и подведение итогов мероприятий.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, литературой, географией, биологией. ОБЖ, физической культурой, трудом.

Занятия реализуются в следующих формах:

1. **Пассивные:** лекции, просмотр видеофильмов, теоретические занятия;
2. **Полуактивные:** практические занятия, прогулки, конкурсы, ролевые и деловые игры, вечера, беседы выставки и отчеты;
3. **Активные:** учебно-познавательные экскурсии, поездки, походы, путешествия, соревнования, слеты.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования и неукоснительного выполнения требований «Инструкции №293», «Правил организации и проведения туристических соревнований учащихся РФ».

Практические занятия проводятся в 1-6 дневных учебно-тренировочных походах, во время туристических соревнований, экскурсий, а также на местности и в помещении. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным, также как и общая и специальная физическая подготовка, и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

В конце учебного года планируется проведение зачетного, степенного или категорийного похода или участие в соревнованиях, многодневных слетах, туристических лагерях и т.д.

В ходе изучения программы учащиеся приобретают знания;

- о своем крае
- о технике и тактике водного и пешеходного туризма
- о содержании соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию
- организовывать свои действия в соответствии с правилами техники безопасности
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;

приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают навыки безопасного пребывания в природной среде в любых погодных условиях.

Программа обучения предполагает начальное освоение детьми основ водного, лыжного и пешего туризма, ориентирования и соревнований по турмногоборью. знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников соревнований.

Знания и практические умения, приобретаемые учащимися во время занятий, носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту и повседневной жизни.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся.

1. Наблюдение (в лагерях, слетах, походах).
2. Собеседование (с учащимися, родителями).
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туризму и ориентированию.
6. Обсуждение типовых ситуаций.
7. Деловые и ролевые игры.

8. Психологические тесты для проверки развивающих функций: развитие мышления, наблюдательности, распределения и переключения внимания: кратковременной, объемной, механической, зрительной памяти, логики.

9. Игры на местности.

10. Педагогические поручения.

11. Педагогические ситуации.

В 2022 году программа была доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года, а также требованиями СанПиНа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Раздел	Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Краеведение	8	8	
3.	Ориентирование	22	11	11
4.	Туризм	69	32	37
5	Техника безопасности	2	2	
6	Доврачебная помощь, гигиена	6	4	2
7	Общая физическая подготовка	45	-	45
8	Подготовка мероприятий	7	4	3
9	Участие в мероприятиях (походах, соревнованиях, слетах и т.д.)	44	-	44
10	Подведение итогов.	11	11	-
ИТОГО:		216	74	142

Учебно — тематический план.

п/п	Опорные темы	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	2	-
1.1	Планы, цели, задачи объединения на новый учебный год.	1	1	-
1.2	История туризма в России.	1	1	-
2	Краеведение.	8	8	-
2.1	Географическое положение Тульской области.	1	1	-
2.2	Рельеф. Геологическое строение.	1	1	-
2.3	Полезные ископаемые	1	1	-

2.4	Климат и климатические ресурсы.	1	1	-
2.5	Характеристика сезонов года.	1	1	-
2.6	Внутренние воды и водные ресурсы.	1	1	-
2.7	Растительный мир	1	1	-
2.8	Животный мир	1	1	-
3	Ориентирование.	22	11	11
3.1	Понятие о топографической карте.	2	2	-
3.2	Спортивные карты. Условные знаки	4	2	2
3.3	Рельеф. Спортивных и топографических карт.	2	1	1
3.4	Карты различных районов Тульской области	1	1	-
3.5	Стороны горизонта. Азимут.	2	2	-
3.6	Измерение расстояний	3	1	2
3.7	Ориентирование по местным предметам, планетам, звездам, часам	1	1	-
3.8	Способы ориентирования	2	1	1
3.9	Действия в случае потери ориентировки	1	-	1
3.10	Игры на местности с элементами ориентирования.	4	-	4
4	Туризм.	69	32	37
4.1	История развития туризма.	1	1	-
4.2	Туристское снаряжение.	6	4	2
4.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	4	4
4.4	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
4.5	Питание в туристском походе.	6	4	2
4.6	Туристские должности.	2	2	-
4.7	Характеристика естественных препятствий.	2	2	-
4.8	Техника и тактика в туристском походе.	12	5	7
4.9	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме.	2	2	-
4.10	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	2	-
4.11	Вид спорта - туристское многоборье	2	2	-
4.12	Страховочная система, её применение	4	1	3
4.13	Детали и средства страховки	2	-	2
4.14	Туристические узлы, их виды и назначение. Завязывание узлов.	6	-	6
4.15	Техника прохождения этапов - "навесная", "маятник".	2	-	2
4.16	Техника прохождения этапов "подъём", "спуск".	2	-	2
4.17	Техника прохождения этапов «гать», кочки».	2	-	2
4.18	Техника прохождения этапов «бревно, параллели, навесная»	4	1	5
5	Техника безопасности.	2	2	
5.1	Инструктаж учащихся, согласно Инструкции № 293.	1	1	-
5.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1	1	-
6	Доврачебная помощь, гигиена	6	4	2

6.1	Первая доврачебная помощь. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	2	2	-
6.2	Состав простейшей медицинской аптечки. Обязанности санитары группы.	2	2	-
6.3	Раны. Кровотечения первая медицинская помощь	2	1	1
7	Общая физическая подготовка	45	-	45
8	Подготовка к мероприятиям.	7	4	3
9	Участие в мероприятиях(походах, соревнованиях слетах и т.д.)	44	-	44
10	Подведение итогов мероприятий.	11	11	-
	216	74	142	

Содержание программы

1. Введение:

1.1 Планы, цели, задачи на учебный год. Знакомство с содержанием программы.

1.2 Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России.

2. Краеведение.

2.1 Географическое положение Тульской области. Границы области, их протяженность. Области, граничащие с Тульской территорией. Крайние географические точки области. Протяженность области с севера на юг, с запада на восток. Выгодное экономико-географическое положение.

2.2 Рельеф. Геологическое строение. Наиболее возвышенные территории Тульского края.

2.3 Полезные ископаемые (уголь, гипс, соль, известняк, глина, фосфориты, глаукониевые пески, бурые железняки, глинозем) Тульского края. Происхождение полезных ископаемых. Известные месторождения полезных ископаемых в крае. Минерально-сырьевые ресурсы области.

2.4 Климат и климатические ресурсы. Режим солнечной радиации. Ветровой режим.

2.5 Характеристика сезонов года - четырех времен: весна, лето, осень, зима в соответствии с 12-ю месяцами.

2.6 Водные ресурсы области и их распределение. Водный баланс Тульской области. Реки: Ока, Упа, Дон, Красивая Меча. Озера: пойменные и карстовые. Пруды. Болота. Подземные воды.

2.7 Растительный мир. Природные зоны широколиственных лесов и лесостепи, их границы на территории края. Видовое своеобразие растительности. Распределение леса на территории области (хвойного, лиственного, дубрав). Тульские засеки и их ярусная структура. Травянистая растительность Тульской области. Флора болот. Степная растительность.

2.8 Животный мир прошлых веков и в настоящее время. Птицы. Земноводные. Рыбы. Насекомые. Рукокрылые. Хищники. Зайцеобразные, Грызуны. Парнокопытные. Животные, занесенные в Красную книгу МСОП и Красную книгу РФ.

3. Ориентирование.

3.1 Понятие о топографической карте. Определение топографии и топографических карт. Масштаб и его виды. Основные масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт. Рамка топокарты Географические и прямоугольные координаты. Условные обозначения.

3.2 Спортивные карты. Отличие между топографическими и спортивными знаками. Цветность. Основные масштабы. Условные знаки спортивных карт (рельеф, скалы, камни, растительность, искусственные сооружения, гидрография и болота, знаки обозначения дистанций). Тополото. Топодиктант.

3.3 Рельеф спортивных и топографических карт. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонтальных сечений. Горизонтالي - основные, утолщенные. Полу горизонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей, отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу. Построение форм рельефа.

3.4 Карты различных районов Тульской области и отдельных районов РФ. Особенности рисовки и дизайнерского решения карт.

3.5 Стороны горизонта. Азимут. Основные стороны горизонта: юг, север, запад, восток. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение. Измерение и построение углов (направлений) по карте. Определение азимута.

3.6 Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага и его измерение. Измерение расстояний по карте с помощью курвиметра, нитки, линейки. Глазомерный способ определения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения. Упражнения на развитие навыков по определению расстояний.

3.7 Ориентирование по местным предметам. Определение азимута: по Солнцу в разное время дня, по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, часам.

3.8 Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир - цель, ориентир - маяк. Чтение карты. Определение точки стояния. Движение по азимуту в походе, на соревнованиях. Виды организации разведки в походе. Движение по легенде. Упражнения: движения по заданному маршруту, по легенде, по азимуту.

3.9 Действия в случае потери ориентировки. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на параллельную, сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров, выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийный азимут.

3.10 Игры на местности с элементами ориентирования. Маркированная трасса, бег за лидером, по разметке, взятие КП в произвольном направлении, эстафетный бег,

4. Туризм:

4.1 Виды туризма: пешеходный, лыжный, велотуризм. Их характеристики. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Роль туристических путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма. Современная организация туризма в стране.

4.2 Личное и групповое туристское снаряжение для пешеходного, велотуризма и лыжного. Требования к туристскому снаряжению, подготовка личного снаряжения к походу с учетом вида, сезона и условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды. Ремонтный набор от специфики путешествия. Комплектование личного и командного снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности путешествия.

4.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования, предъявляемые к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортабельность. Выбор места для палаток и костра. Организация бивака в лесной и безлесной зоне. Установка и оборудование палатки. Заготовка растопки дров и мероприятия по предохранению их от намокания. Костровое имущество, разведение костра. Виды костров. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

4.4 Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы. Распределение обязанностей. Разработка маршрута. План-график похода. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения. Составление списка продуктов, их закупка, фасовка и упаковка.

4.5 Питание в туристическом походе. Значение режима и особенности питания в водном и пешеходном туристическом походе. Общие кулинарные правила. Специфика варки на костре. Калорийность, вес и нормы дневного рациона, в зависимости от вида туризма и сложности путешествия. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Норма закладки продуктов. Составление меню. Правила фасовки продуктов. Приготовление пищи на костре. Ролевая игра.

4.6 Туристические должности (постоянные и временные): командир группы, заместитель командира, комендант, завпит, шгурман, краевед, санитар, реммастер, фотограф,

ответственный за отчет. Их обязанности. Временные должности. Дежурные по постоянным должностям.

4.7 Характеристика естественных препятствий. В пешем походе (лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники).

4.8 Техника и тактика в туристическом походе. Тактика планирования нитки маршрута в в пешем путешествии. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневка. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и маркировка его при необходимости. Техника движения в пешем походе: на равнине, по трясиистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники* по камням, болоту. Движение группами по дорогам и тропам. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и др.). Броды через равнинные реки: выбор места для брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка при прохождении брода.

4.9 Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная тактика и техника преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и др.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристических групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участника группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

4.10 Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Психологическая совместимость людей в туристической группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых, проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

4.11 Вид спорта - туристское многоборье, помогающий подготовиться к сложным походам, экспедициям, соревнованиям. Выполнение спортивных разрядов по тур.многоборью. Снаряжение для тур.многоборья, его использование, хранение.

4.12 Устройство страховочной системы (верхняя, нижняя обвязка), её применение. Технические данные страховочной системы. Правила подгонки и блокировки страховочной системы. Применение страховочной системы при прохождении препятствий (траверса, бревна, навесной переправы).

4.13 Самостраховка на опасных участках с помощью репшнура, карабина, прусика (страховочная петля). Устройство карабина, техника работы карабином, технические данные карабина.

4.14 Виды туристических узлов, их назначение: вспомогательные, для связывания веревок разной толщины, для связывания веревок одинаковой толщины, для создания петли, привязывания к опоре, страховке при движении по верёвке. Техника завязывания узлов: встречный, прямой, грейпвайн. ткацкий, брамшкотовый. академический, восьмёрка, проводник, двойной проводник, стремя, штык, схватывающий симметричный.

4.15 Техника прохождения этапов: "навесная" (порядок пристёжки и отстёжки, движение "дельфином", "бег" по навесной), "маятник".

4.16 Использование схватывающего узла при работе на этапах "спуск", "подъём". При спуске работа в рукавицах, движение спиной вперёд.

4.17 "Гать" - прохождение этапа с помощью слег, с опорой на две слег, с опорой на одну слегу. "Кочки", смена прыжковой ноги при прохождении этапа.

4.18 Верёвка сопровождения при прохождении командой этапов "бревно",

"параллели", "навесная". Организация челнока и работа с ним (пристёжка челнока посредством карабинной удавки к опоре одним концом, другим концом в грудное перекрестие обвязки участника, проходящего этап). Удержание верёвки сопровождения не менее чем одним участником при выходе в опасную зону, работа с верёвкой в рукавицах.

5. Техника безопасности.

5.1 Инструктаж учащихся объединения, согласно инструкции №293. Общие положения Инструкции. Правила поведения на занятиях объединения, правила поведения на занятиях в спортивном зале и спортплощадке, правила пользования снаряжением, колющими, режущими и пилящими инструментами. Правила Дорожного Движения. Правила движения по тротуару, дороге, улицам с односторонним и двусторонним движением. Правила входа и выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая.

5.2 ТБ при разжигании костра и приготовлении на нем пищи. Запрет на разжигание костров в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, травой, камышом, мхом, на вырубках, торфяниках. Защитные меры от жара огня касающиеся кострового. Нормы удаленности костра от лиственных и хвойных пород деревьев. Использование старого костровища. Два непреложных правила - соблюдение противопожарной безопасности и сохранение природных богатств.

6. Первая доврачебная помощь.

6.1 Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье. Личная гигиена. Физическая культура. Закаливание организма. Духовное здоровье. Сон. Appetit. Самоконтроль за самочувствием.

6.2 Состав простейшей медицинской аптечки. Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства, антисептики, перевязочный материал, медицинские инструменты. Основные требования к аптечке: компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Обязанности санитара: он должен подбирать медикаменты, учитывая «слабые» стороны каждого участника похода, контроль за состоянием участников, качеством пищи, соблюдением правил гигиены.

6.3 Раны и кровотечения. Виды ран: колотые, резанные, ушибленные, рубленые, их признаки. Правила оказания до врачебной помощи. Осложнение ран. Виды кровотечений: Артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее. Правила наложения жгута медицинского и из подручных средств. Задачи первой помощи, остановка кровотечений, правила наложения асептической повязки.

7. Общая физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные, индивидуальные занятия учащихся объединения. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Упражнения на развитие: выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Кроссовый бег. Ускорения. Многоскоки. Подвижные спортивные игры. Эстафеты.

8. Подготовка к мероприятиям.

Распределение обязанностей. Изучение положения о соревнованиях, районе похода, составление плана, разработка маршрута, смет и необходимой документации для похода. Подготовка личного и командного снаряжения. Закупка продуктов. Работа со специальной литературой, документами, инструкциями, картографическим материалом. Подготовка технических средств и специального оборудования.

9. Проведение мероприятий.

Соревнования по туристическому многоборью и спортивному ориентированию, походы выходного дня (ПВД), путешествия, прогулки, многодневные походы, экскурсии, вечера, туристические слеты и лагеря.

10. Подведение итогов мероприятий.

Обсуждение итогов похода. Отчет ответственных по закрепленным должностям и руководителей группы. Обработка собранных материалов. Составление и оформление отчета о походе. Изготовление фотографий, видеофильмов. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера. Оформление спортивных званий и разрядов.

Предполагаемый результат.

Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- О кратком содержании программного материала первого года обучения;
- О знаменитых русских путешественниках и истории развития туризма в России;

- О географическом положении Тульской области, ее границах, их протяженности, граничащих областях. О геологическом строении территории Тульского края, основных и междуречных плато, возвышенностях, карстовых образованиях.
- О климатических особенностях и ресурсах Тульского края, характеристика сезонов года.
- О водных ресурсах, их распределении и водном балансе Тульской области.
- О природных зонах края, его видовом своеобразии растительности и распределении его на территории области.
- О животном мире прошлых веков и настоящего времени, обитающих на территории области.
- О картах различных районов Тульской области и РФ
- О режиме и особенностях питания в многодневном походе, нормах закладки продуктов; Об основных причинах аварийных ситуаций в туризме;
- О психологических аспектах взаимоотношений в туристической группе; Об основных понятиях здоровья и здорового образа жизни;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Знать:

- Отличия между топографическими и спортивными картами;
- Условные знаки топографических и спортивных карт;
- Способы изображения рельефа на картах;
- Стороны горизонта;
- Виды ориентиров;
- Требования к туристскому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;
- Постоянные и временные туристские должности, их обязанности;
- Технику и тактику в туристском походе;
- Основные положения инструкции № 293;
- Правила дорожного, уличного движения, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;
- Правила ТБ при разведении костра, приготовлении пищи на нем;
- Состав простейшей медицинской аптечки;

Уметь:

- Определять азимут с помощью компаса;
- Измерять расстояния на местности и карте известными способами;
- Определять стороны горизонта с помощью компаса;
- Ориентироваться по местным предметам. Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Определять точку своего стояния;
- Читать карту;
- Двигаться по азимуту, по легенде;
- Организовывать туристский быт во время стоянок и ночлегов;
- Разрабатывать маршрут, составлять смету, план - график, походную документацию с помощью педагога;
- Закупать, фасовать и упаковывать продукты;
- Разжигать костер несколькими способами и готовить пищу на нем;
- Осуществлять разведку сложных участков маршрута;
- Преодолевать завалы, густые заросли, болота, согласно, требований туристской техники:
- Вязать туристические узлы: встречный, прямой, грейпвайн, восьмёрка, схватывающий, шгык.
- Осуществлять страховку и само страховку во время перехода вброд через равнинные реки; Обращаться с режущими, пилящими и колющими инструментами, согласно

правилам ТБ; Выполнять комплекс ОРУ, упражнения на развитие специальных качеств, отжимания, подтягивания на

- перекладине, метание малого мяча.
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Готовить личное и групповое снаряжение, технические средства, специальное оборудование, необходимую документацию, с помощью педагога, перед многодневным походом:
- Оформлять отчет с помощью педагога по итогам многодневного похода;
- Ремонтировать инвентарь и снаряжение с помощью педагога.

Учебно – методический комплекс.

1. Список снаряжения

1.	Веревка основная (d = 10 мм), длина 30 м	3 шт.
2.	Карабины	30 шт.
3.	Жумары	4 шт.
4.	Восьмерки	4 шт.
5.	Страховочная система с блокировкой.	12 шт.
6.	Петля самостраховки (d =6 мм.)	6 шт.
7.	Репшнур (d = 10 мм.), длина 3 м.	6 шт.
8.	Каска	8 шт.
9.	Медицинская аптечка	1 набор
10	Ремнабор	1 набор
11	Шатер	1 шт.
12.	Палатки	4 шт.
13.	Костровое хозяйство	1 к-т
14.	Тент для кухни	2 шт.
15.	Котлы	1 к-т
16.	Топор в чехле	1 шт.
17.	Пила	1 шт.
18.	Фонарь электрический	1 шт.
19.	Компас	8 шт.
20.	Нож	3 шт.
21.	Рюкзак	8 шт.
22.	Коврик туристический	12 шт.
23.	Спальный мешок	8 шт.
24.	Скакалки	10 шт.
25.	Тренажеры	2 шт.
26.	Мячи	2 шт.
27	Призмы для ориентирования, КП	10 шт.
27	Компостер	10 шт.
28	Канцелярские принадлежности.	

2. Наглядно-методические пособия

- Комплект топографических карт;
- Комплект спортивных карт по ориентированию;
- Методическое пособие «Топографические знаки»;
- Методическое пособие «Обучающие и контрольные тесты по ориентированию»;
- Методическое пособие «Иллюстрации к «Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма»;
- Карта великих путешественников-туляков;
- Видеозаписи соревнований различных уровней;
- Раздаточный материал (топографическое лото, цифровые карточки, карточки- пазлы и т.д.).

3. Перечень аптечки:

- стерильный бинт или перевязочный пакет;
- раствор зеленки;
- раствор йода;
- перекись водорода;
- нашатырный спирт;
- обезболивающее медикаментозное средство;
- сердечное медикаментозное средство;
- термометр медицинский;
- ножницы;
- лейкопластырь.

Список литературы для педагогов.

1. Гуреев Н.В. «Активный отдых»;
2. Иванов Е.М. «Начальная подготовка ориентировщика»
М. ФиС, 1985.
3. Козлова Ю.В. «Полевой туристический лагерь школьников»
М. «Школа» 1997.
4. Костбур А.А. «Медицинский справочник туриста»
М. Профиздат, 1990.
5. «Разрядные требования по спортивному туризму» М. Госкомитет РФ по ФКСиТ.
«Спутник туриста» Москва 2001 г.
6. Бардин К. «Азбука туриста» М., 1981 г.
7. Ю.А. Штюрмер «Краткий справочник туриста»
М. Профиздат, 1985 г.
8. В.Ф. Шимановский «Питание в туристическом походе»
М. Профиздат, 1988 г.
9. А.А. Астапец «На маршруте туристы следопыты»
М. Просвещение, 1987 г.
10. Востоков И.Е. «Русский турист» М. Туристско-спортивный союз
России
11. В.А. Шкенеv «Спортивно-прикладной туризм» Волгоград
Издательство «Учитель», 2009 г.
12. В.В. Ярошенко, Ю. В. Козлова «В поход классом»
М. Творческий центр, 2004 г.
13. В.И. Курилова «Туризм» М «Просвещение», 1988 г.

Список литературы для детей.

- А.Е. Мельчуков «В мире ориентиров» М, 1986 г.
В.А. Лисаев «Сквозь седые века», 2002 г.
В.И. Курилова, «Туризм», М. 1988 г.
В.В. Ярошенко, «В поход классом», М. 2004 г.
Ю.В. Козлов, «Туристский клуб школьников», М. 2004 г.
И.В. Зорин, «Туризм и охрана окружающей среды», М. 1996 г.