

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»
И.Ю. Мотунова
приказ от 30.08.2022 г. № 23

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОЛЯРНАЯ ЗВЕЗДА»

Направленность: туристско-
краеведческая
Срок реализации: 2 года
Уровень реализации: среднее
общее образование
Возраст: 13- 18 лет

подготовила:
Ерохина Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Одоев 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и новизна программы. Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. Станции, центры, клубы, детские объединения туризма стали местом коллективного общения, учебы, воспитания юношей и девушек. Туристские слеты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

В настоящее время проводятся соревнования по поисково-спасательным работам или комбинированному туризму. Этот вид соревнований является одним из наиболее сложных, включая в себя несколько различных видов спортивного туризма. Задача участников данных соревнований состоит в прохождении дистанции, нередко многодневной, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических заданий при полном автономном существовании.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена наличием потребности у детей, которые завершили обучение в объединении «Юный турист», в дальнейшем углублении своих знаний, опыта, росте спортивного мастерства, продолжению регулярных занятий туризмом. Программа направлена на применение знаний, умений и навыков, приобретенных в ходе занятий в условиях непредвиденных экстремальных ситуаций, осуществление грамотных действий по самоспасению; оказанию помощи попавшим в беду людям, а в случае необходимости - осуществлять руководство проведением поисково-спасательных работ. В ходе обучения у занимающихся воспитываются морально-волевые, физические качества и любовь к родному краю.

В прошедшем учебном году детский коллектив объединений «Юный турист» и «Полярная звезда» сплотились и решили продолжить обучаться. Таким образом, решено перевести желающих обучающихся, успешно завершивших обучение по программе «Юный турист» и «Полярная звезда» на второй год обучения по программе «Полярная звезда».

Цель программы: Развитие мотивации личности к здоровому образу жизни через формирование устойчивой потребности в занятиях туризмом,

Программа подготовки направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- освоение новых видов туризма и снаряжения, используемого в них;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для адаптации к изменяющимся условиям природной среды;

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- формирование чувства ответственности за личную безопасность и жизнь окружающих;

- формирование бережного отношения к природе;
- утверждение здорового образа жизни, активная пропаганда туризма.

Развивающие:

- повышение технического и тактического мастерства участников (совершенствование техники и тактики прохождения маршрутов, отработки различных приемов страховки и т. п.);
- повышение уровня физической подготовленности.

Данная программа разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, программы «Туризм и основы поисково-спасательных работ» Шувалова Е. В. (педагога дополнительного образования высшей категории ЦДЮТиЭ г. Брянска, судьи 1 категории по спортивному туризму, кандидата в мастера спорта по спортивному туризму, инструктора-методиста 3 категории по альпинизму).

Программа разработана для учащихся 14-18 лет, имеющих начальную туристскую подготовку в объединениях туристско-краеведческой направленности («Юный турист», «Скалолазание») и рассчитана на два года обучения. Время, отведенное на обучение - 216 часов в год (6 часов в неделю).

Прием детей в объединение осуществляется руководителем по собеседованию, при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый минимальный состав группы - 10 человек.

При реализации данной программы применяются разработанные формы работы: лекции, беседы, семинары, спортивные тренировки, полигонные занятия на местности, экскурсии, соревнования, походы. Занятия могут проводиться как полным составом, так и индивидуально. Итоговые занятия рекомендуется проводить в форме соревнований и походов.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения воспитанники должны

знать:

- * тактику подготовки и прохождения соревновательных дистанций;
- * назначение и применение специального личного и группового снаряжения, предъявляемые к нему требования;
- * права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования;
- * азбуку выживания в условиях автономного существования;
- * виды и способы транспортировки пострадавшего, транспортировку пострадавшего на этапах ПСР;
- * виды карт, условные знаки спортивных карт, их классификацию;
- * содержание топографической карты и её значения для туристов;
- * способы и порядок измерения расстояний;
- * основы волевой саморегуляции;

уметь:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- * подбирать снаряжение для соревнований и походов в зависимости от сезона, сложности соревнований, длительности похода и способа передвижения;
- * ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- * пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- * оказывать первую доврачебную помощь;

- * производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентации и ориентировки;
- * определять азимут на ориентир, азимут по карте; двигаться в направлении, заданном азимутом;
- * вязать узлы;
- * транспортировать пострадавшего, в том числе при преодолении искусственных и естественных препятствий;
- * совершать длительные переходы с грузом;
- * выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нём пищу;
- * вести наблюдение за погодой, охранять природу и соблюдать экологические требования;
- * самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- * командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- * составлять комплексы физических упражнений;
- сличать карту с местностью; на основании карты изобразить местность;
- играть в различные подвижные и спортивные игры.

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.

На втором году обучения обучающиеся будут совершенствовать свои навыки и умения, полученные на первом году обучения. 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.

Учебно-тематический план (1,2 год обучения)

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
I	Введение. Вводное занятие.	2	2	
II	Специальная подготовка по туристскому многоборью поисково-спасательным работам (комбинированный туризм)	56	16	40
2.1	Специальное личное снаряжение	2	1	1
2.2	Специальное групповое снаряжение	2	1	1
2.3	Узлы	4	1	3
2.4	Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью, поисково-спасательным работам (комбинированному туризму)	4	3	1
2.5	Личное прохождение этапов	10	1	9
2.6	Командное прохождение этапов	12	1	11
2.7	Самонаведение этапов	8	1	7
2.8	Транспортировка пострадавшего	6	2	4
2.9	Судейство соревнований	2	2	
2.10	Тактическая подготовка	4	1	3
2.11	Морально-волевая подготовка	2	2	
III	Спортивное ориентирование и топография	26	13	13
3.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
3.2	Экипировка и снаряжение ориентировщика	1	1	
3.3	План, карта	2	1	1
3.4	Условные знаки спортивных карт	4	2	2
3.5	Условные знаки топографических карт	4	2	2
3.6	Компас	2	1	1
3.7	Чтение карты	2	1	1
3.8	Движение по азимуту	3	1	2
3.9	Измерение расстояния на местности	2	1	1
3.10	Особенности ориентирования в сложных условиях	2	1	1
3.11	Тактическая подготовка	2	1	1
IV	Турбыт и походная туристская подготовка	22	12	10
4.1	Личное и групповое снаряжение	2	1	1
4.2	Укладка рюкзака. Установка палатки.	2	1	1
4.3	Последовательность подготовки к многодневным походам и соревнованиям по ПСР	2	1	1
4.4	Организация движения во время многодневных походов и соревнований по ПСР (КТ)	2	1	1
4.5	Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).	2	1	1
4.6	Костры: типы, правила разведения. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство.	2	1	1
4.7	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	2	1	1
4.8	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	4	2	2
4.9	Меры безопасности во время участия в соревнованиях по ПСР (КТ).	4	3	1

V	Основы доврачебной помощи и гигиены	10	6	4
5.1	Опасности в походе и на соревнованиях	2	1	1
5.2	Профилактика заболеваний. Гигиена.	1	1	
5.3	Походная, соревновательная медицинская аптечка.	1	1	
5.4	Основные приемы первой медицинской помощи.	4	2	2
5.5	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
VI	Элементы школы выживания	14	11	3
6.1	Факторы выживания	2	2	
6.2	Задачи выживания	2	1	1
6.3	Основы безопасности жизнедеятельности человека.	4	3	1
6.4	Сигналы бедствия	3	2	1
6.5	Ночлег	2	2	
6.6	Природная аптечка	1	1	
VII	Физическая подготовка	26		26
7.1	Общая физическая подготовка	10		10
7.2	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	6		6
7.3	Специальная физическая подготовка.	10		10
VIII	Соревнования, походы	60		60
	Итого:	216	60	156

Примерная учебная программа туристского объединения «Полярная звезда»

I. Введение. Вводное занятие.

Теория: Задачи и план работы объединения «Полярная звезда». Характеристика поисково-спасательных работ как вида спорта. Требования к воспитанникам. Инструктаж по ТБ.

II. Специальная подготовка по туристскому многоборью и поисково-спасательным работам.

2.1. Специальное личное снаряжение.

Теория: Страховочная система, перчатки, каска, обувь, рюкзак. Приспособления для спуска и подъема по перилам, альпеншток, ледоруб. Требования к снаряжению. Назначение специального личного снаряжения.

Практика: Применение специального личного снаряжения.

2.2. Специальное групповое снаряжение.

Теория: Основная и вспомогательная веревки, бухтовка веревок, приспособления для переноски пострадавшего; скальные крючья, и ледовые молотки, ледорубы, полиспасты. Назначение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практика: Применение специального группового снаряжения.

2.3. Узлы

Теория: Группы узлов по назначению: для связывания концов веревок, для присоединения веревки к объекту; схватывающие, проводники и их применение на практике.

Практика: Вязание узлов и применение их по назначению.

2.4. Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Практика: Личное прохождение технических этапов.

2.5. Правила соревнований по Поисково-спасательным работам.

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан-руководитель команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Личное прохождение технических этапов.

2.7. Командное прохождение этапов.

Теория: Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения техники безопасности.

Практика: командно проходить технические этапы.

2.8. Самонаведение этапов.

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика: Наведение этапов т/м (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.9. Транспортировка пострадавшего

Теория: а). Виды и способы транспортировки пострадавшего: руки в замок, на спине, на рюкзаке, на бухте веревки, на петле, на шестах, на ледорубах, в коконе-плетенке, на носилках, на волокушах.

б). Транспортировка пострадавшего на этапах Поисково-спасательных работ (ПСР) (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика: Организация транспортировки пострадавшего, организация транспортировки пострадавшего на этапах ПСР.

2.10. Судейство соревнований

Теория: Главная судейская коллегия, судьи этапов (права и обязанности). Документация соревнований, таблица штрафов.

Практика: Работа с документацией соревнований, таблицей штрафов. Применение знания разделов “Регламент ...”

2.11. Тактическая подготовка

Теория: Распределение сил участников во время движения по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика командного прохождения дистанций пешеходного туристского многоборья, ПСР. Тактический выбор вариантов самонаведения этапов.

Практика: Уметь тактически грамотно раскладывать свои силы по дистанции; применять различные приемы самонаведения этапов, прохождения командных дистанций, быстро принимать решения в нестандартных ситуациях.

2.12. Морально-волевая подготовка.

Теория:

а). Основы волевой самореализации спортсмена.

б). Аутотренинг.

в). Поисково-спасательные работы как средство воспитания воли, выносливости, силы, координированности, смелости и находчивости.

III. Спортивное ориентирование и топография.

3.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию в рамках соревнований по пешеходному туристскому многоборью и ПСР.

Практика: правила соревнований по видам с/о, подсчет результатов, отметку, порядок подачи заявок.

3.2. Экипировка и снаряжение ориентировщика.

Одежда, обувь. Специальное снаряжение. Планшеты и их устройство. Самостоятельное изготовление планшетов.

Практика: самостоятельно изготавливать планшеты и использовать специальные устройства.

3.3. Местность.

1. Местность и её классификация. Местные предметы. Рельеф. Характеристика местных предметов.

Ориентиры: точечные, линейные, площадные. Ориентирование по местным ориентирам.

2. Рельеф местности (виды горизонталей, высота сечения, бергштрихи). Изображение отдельных форм рельефа: гора, вершина, хребет, луговина, лощина. Макро- и микрорельеф.

3.4. План, карта.

Виды карт. Их назначение. Различия между спортивной и топографической картами. Измерение расстояния по карте. Спортивная карта. Топографическая карта. Масштабы спортивных и топографических карт. Точность и насыщенность спортивных карт. Кроки.

Теория: виды карт, умение их распознавать.

Практика: определять расстояния по картам, используя разные масштабы.

3.5. Условные знаки спортивных карт.

Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф.
Классификация условных знаков:

- а) масштабные, внемасштабные,
- б) точечные, линейные, площадные.

Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании.
Обозначение дистанции.

Теория: условные знаки спортивных карт, их классификацию.

3.6. Определение топографии.

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Старение карты.

Теория: содержание топографической карты и её значения для туристов.

3.7. Условные знаки топографических карт

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внемасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные).

Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

Теория: Виды и деление топонимов по группам.

Практика: читать и определять значения топонимов.

3.8. Компас

Методы определения сторон горизонта. Типы компасов и их устройство. Правила пользования компасом. Техника работы с компасом.

Теория: стороны горизонта и методы их определения, типы компасов приемы работы с ними.

3.9. Отметка на контрольном пункте (КП).

Техника отметки на КП. Варианты отметок.

Практика: выполнять варианты отметок.

3.10. Чтение карты.

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практика: сличать карту с местностью; на основании карты изобразить местность.

3.11. Движение по азимуту.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Теория: понятие азимута.

Практика: определять азимут на ориентир, азимут по карте; двигаться в направлении, заданном азимутом.

3.12. Измерение расстояния на местности

Шагами, по времени, визуально. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

Теория: способы и порядок измерения расстояний.

Практика: измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

3.13. Особенности ориентирования в сложных условиях.

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование при отсутствии крупномасштабной карты. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей точной информации о местности. Ориентирование на заболоченных участках.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем; маркировка пути движения.

Практическое занятие.

Движение по “легенде” - подробному описанию пути. Определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам.

Теория: способы ориентирования в сложных условиях.

Практика: производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентации и ориентировки.

3.14. *Тактическая подготовка.*

Тактический план прохождения дистанции. Темп движения на дистанции, примерный результат, раскладка сил на дистанции. Тактика взятия контрольного пункта.

IV. Туристский быт и походная туристская подготовка(походная).

4.1. *Личное и групповое снаряжение.*

Требования к туристскому снаряжению применительно к использованию его на соревнованиях по поисково-спасательным работам: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки.

Газовые и бензиновые горелки, осветительные лампы. Уход за снаряжением.

Практическое занятие: составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР. Ознакомление с туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Теория: требования к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, порядок ухода за снаряжением.

Практика: составить перечень личного и группового снаряжения для походов и соревнований по ПСР в зависимости от их степени сложности.

4.2 *Укладка рюкзака. Установка палатки.*

Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Практика: правильно уложить вещи в рюкзак; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, подогнать снаряжение.

Практическое занятие на местности. Установка палатки, размещение в ней вещей, предохранение палатки и вещей от намокания. Правила поведения в палатке. Разборка и установка палаток.

Теория: порядок установки палаток различных типов, правила поведения в палатке.

Практика: правильно установить палатку и разместиться в ней; предохранять палатку от намокания.

4.3. *Последовательность подготовки к многодневным походам и соревнованиям по ПСР.*

Основные требования к участникам. Последовательность подготовки к многодневному походу, соревнованиям по ПСР. Организация спортивной группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей).

Теория: требования к участникам группы, последовательность подготовки к походу и соревнованиям.

4.4. *Организация движения во время многодневных походов и соревнований по ПСР. Привалы.*

Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Неразрывность строя - элемент организованности и фактор безопасности. Режим и темп движения. Средняя скорость движения. Водно-солевой баланс. Правила передвижения по дорожной сети, формам рельефа, различным типам растительности.

Теория: основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим отдыха и движения.

Практика: соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорожной сети, разным формам рельефа и растительности.

4.5. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Теория: основные требования к месту бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности.

Практика: выбрать место для бивака, для забора воды и умывания.

4.6. Костры: типы, правила разведения. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначения. Требования к месту для костра. Заготовка растопки, дров и порядок предохранения их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем.

Использование газовых и бензиновых примусов и горелок; правила эксплуатации. Меры безопасности при использовании горелок и примусов.

Костровые приспособления. Меры безопасности.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Разведение примусов и газовых горелок.

Теория: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; последовательность разведения примуса и газового оборудования; МБ при заготовке дров и при обращении с огнем и примусами.

Практика: выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых погодных условиях; пользоваться примусами, газовыми лампами и горелками, подвешивать котлы для приготовления пищи.

4.7. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

Теория: способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения; состав ремонтного набора.

Практика: просушить свое снаряжение, исключив его порчу, составить перечень ремнабора; производить ремонт снаряжения.

4.8. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе и соревнованиях по ПСР. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Теория: основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принципы составления меню и списка продуктов.

Практика: составлять меню и список продуктов, фасовать и упаковывать продукты, готовить на костре и примусах.

4.9. Меры безопасности во время участия в соревнованиях по ПСР.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях (слабая дисциплина, изменение состава группы, неправильный выбор маршрута, недостаток или ненадежность снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая техническая или физическая подготовка группы и т. д.)

Психологическая совместимость в команде, морально-волевой настрой - один из факторов успешного выступления команды.

Правила поведения в поездках на транспорте.

Теория: МБ при движении на транспорте; основные причины возникновения аварийных ситуаций на соревнованиях; правила поведения на воде.

Практика: организовать самостраховки и страховку участников при преодолении опасных участков маршрута.

V. Основы доврачебной помощи и гигиены

5.1. Опасности в походе и на соревнованиях, обусловленные природой средней полосы. Возможные опасности.

Рельеф, болота, реки; ураганы, грозы, метели; ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с деятельностью человека. Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Теория: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые грибы, растения; меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

5.2. Профилактика заболеваний. Гигиена.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (вирусный гепатит, клещевой энцефалит, туляремия и т. д.). Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Закаливание организма.

Практическое занятие. Разучивание 2-3 комплексов утренней гимнастики (с предметами и без них). Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, использование средств личной гигиены на тренировках и соревнованиях, в походах. Основные приемы массажа.

Теория: гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры по профилактике заболеваний.

Практика: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; выполнять основные приемы массажа.

5.3. Походная, соревновательная медицинская аптечка.

Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, пополнение и транспортировка походной аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Индивидуальная аптечка туриста.

Теория: состав медицинской аптечки; назначение и дозировка препаратов; правила хранения и транспортировки аптечки.

Практика: сформировать аптечку, упаковать препараты, обеспечить их безопасность; правильно применять и использовать препараты.

5.4. Основные приемы первой медицинской помощи.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Теория: правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных выше заболеваниях и травмах; профилактику пищевых отравлений, потертостей, мозолей; признаки ушибов, вывихов, растяжений, переломов.

5.5. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества человек оказывающих помощь.

Теория: способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения.

Практика: определять способы транспортировки в зависимости от характера и места повреждения.

VI. Элементы школы выживания

6.1. Факторы выживания. Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

Теория: факторы выживания.

6.2. Задачи выживания. Три важнейших задачи выживания.

Теория: задачи выживания.

6.3. Основы безопасности жизнедеятельности человека. Питание, водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

6.4. Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе.

Теория: сигналы бедствия.

Практика: подавать сигналы бедствия, в том числе международным кодом.

6.5. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

6.6. Природная аптечка. Виды лекарственных трав и способы их применения. Правила сбора лекарственных растений. Хранение.

Теория: лекарственные травы и растения, способы их применения, правила сбора лекарственных растений.

Практика: применять лекарственные растения, хранить собранные травы и растения.

VII. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения. Упражнения с предметами.

Практика: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Эстафеты. Туристские эстафеты.

Практика: играть в различные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для занятий туризмом. Упражнения на развитие выносливости (общей, силовой, скоростной). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на расслабление мышц.

Кроссовая подготовка, лыжная подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, в том числе по заболоченной дистанции от 5 до 15 км. Бег по песку, кочкам, бег в воде и на мелком месте.

VIII. Соревнования, походы

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.

Календарно-тематическое планирование детского объединения «Полярная звезда»

№	Наименование тем	Всего	Дата
1	Введение. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Задачи и план работы объединения “Турист”. Специальное личное снаряжение. Требования к снаряжению. Применение специального личного снаряжения.	4	
2	Специальное групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Применение специального группового снаряжения.	2	
3	ОФП. Узлы. Типы узлов, их применение. Вязка узлов.	4	
4	Вязка узлов. Применение их по назначению.	2	
5	Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью, поисково-спасательным работам (комбинированному туризму). Права и обязанности участников соревнований. Принципы определения победителей. Разрядные требования. Порядок проведения соревнований. Разработка положения соревнований.	4	
6	Техника безопасности на дистанциях пешеходного туризма. Личное прохождение этапов.	2	
7	ОФП. Общеразвивающие упражнения Личное прохождение этапов (подъем, спуск, траверс, навесная, бревно)	4	
8	Личное прохождение этапов. Скалолазание на искусственном рельефе.	2	
9	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Личное прохождение этапов. Скалолазание на искусственном рельефе.	4	
10	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Командное прохождение этапов	2	
11	Распределение обязанностей в команде. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения техники безопасности. Командное прохождение этапов	4	
12	Работа в связках. Командное прохождение этапов	2	
13	Личное первенство по спортивному ориентированию	4	
14	Командное прохождение этапов без самонаведения.	2	
15	Командное прохождение этапов. Самонаведение этапов Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону).	4	
16	Самонаведение этапов. Техническая вариативность наведения этапов (траверс склона, бревно).	2	
17	Самонаведение этапов. Техническая вариативность наведения этапов (навесная переправа, параллельные веревки).	4	
18	Транспортировка пострадавшего. Виды и способы транспортировки пострадавшего.	2	
19	Организация судейства. Судьи этапов (права и обязанности). Документация соревнований, таблица штрафов.	2	
20	Соревнования по технике пешеходного туризма	4	
21	Морально-волевая подготовка	2	

22	Поход выходного дня. Экскурсия.	4	
23	Транспортировка пострадавшего на этапах Поисково-спасательных работ.	2	
24	ОФП. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Экипировка и снаряжение ориентировщика. Изготовление планшетов самостоятельно.	4	
25	План, карта Виды карт. Их назначение. Определение расстояния по картам, используя разные масштабы.	2	
26	Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков. Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании. Обозначение дистанции.	4	
27	Условные знаки топографических карт. Содержание топографической карты и её значения для туристов.	2	
28	Отборочные соревнования по скалолазанию	4	
29	Условные знаки топографических карт. Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.	2	
30	ОФП. Упражнения с сопротивлением. Чтение карты Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту	4	
31	Компас. Методы определения сторон горизонта, типы компасов. Приемы работы с компасом.	2	
32	Соревнования по ориентированию в закрытых помещениях.	4	
33	Определение азимута на ориентир, азимута по карте Движение по азимуту.	2	
34	Измерение расстояния на местности. Способы и порядок измерения расстояний. Измерение расстояния на местности до недоступного предмета.	2	
35	Особенности ориентирования в сложных условиях. Способы ориентирования в сложных условиях. Движение по "легенде". Тактическая подготовка	4	
36	Личное и групповое снаряжение. Составление списков личного и группового снаряжения для походов и соревнований	2	
37	Личное первенство по спортивному ориентированию на маркированной трассе	4	
38	Подвижные игры. Укладка рюкзака.	2	
39	Туристские эстафеты. Установка палатки. Порядок установки палаток различных типов, правила поведения в палатке. Последовательность подготовки к многодневным походам и соревнованиям по ПСР	4	
40	Организация движения во время многодневных походов и соревнований по ПСР (КТ).	2	
41	Организация туристского быта. Основные требования к месту бивака Выбор места для ночлега (бивака). Костры: типы, правила разведения. Костровое хозяйство. Правила пользования газовыми и бензиновыми горелками.	4	
42	Сушка и ремонт снаряжения. Способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения.	2	

	Ремонтный набор. Формирование ремонтного набора.		
43	Районный зимний слет туристов.	4	
44	Спортивные игры. Эстафеты.	2	
45	Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	4	
46	ОФП. Лыжная подготовка Меры безопасности во время участия в соревнованиях по ПСР (КТ).	2	
47	ОФП. Лыжная подготовка Меры безопасности во время участия в соревнованиях по ПСР (КТ).	4	
48	Опасности в походе и на соревнованиях	2	
49	Профилактика заболеваний. Гигиена. Походная, соревновательная медицинская аптечка. Приемы транспортировки пострадавшего	4	
50	Тренировочные соревнования (ПСР)	2	
51	Факторы выживания Задачи выживания.	4	
52	Судейство соревнований. Документация соревнований	2	
53	Тренировочный поход выходного дня	4	
54	Судейство соревнований. Таблица штрафов.	2	
55	Специальная физическая подготовка.	4	
56	Транспортировка пострадавшего на этапах Поисково-спасательных работ.	2	
57	ОФП. Кроссовая подготовка Упражнения с предметами. Ночлег Природная аптечка	4	
	Основы безопасности жизнедеятельности человека. Питание.	2	
58	Муниципальные соревнования «Школа безопасности»	4	
59	Сигналы бедствия. Виды сигналов	2	
60	ОФП. Кроссовая подготовка Упражнения с сопротивлением. Основы безопасности жизнедеятельности человека. Добывание огня без спичек. Водообеспечение. Обеззараживание воды.	4	
61	ОФП. Кроссовая подготовка Статические упражнения. Сигналы бедствия. Азбука Морзе.	2	
62	Областные соревнования по ориентированию	4	
63	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	2	
64	Поход выходного дня	4	
65	Тренировочные соревнования по ТПТ	4	
66	Региональные соревнования «Школа безопасности»	4	
67	Региональные соревнования «Школа безопасности»	2	
68	Специальная физическая подготовка.	4	
69	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	2	
70	Поход выходного дня	4	
71	Подведение итогов года	2	
ИТОГО		216 ч	