

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Обоснование программы
- 1.2. Характеристика программы
- 1.3. Актуальность
- 1.4. Цели и задачи
- 1.5. Условия набора и формирования групп обучающихся
- 1.6. Характеристика образовательного процесса
- 1.7. Разделы программы
- 1.8. Характеристика разделов программы
- 1.9. Характеристика периодов обучения
- 1.10. Формы и методы обучения
- 1.11. Психологическое обеспечение программы

II. Методическое обеспечение программы

- 2.1. Методики, используемые при разработке программы
- 2.2. Алгоритм программы
- 2.3. Методика оценки результатов и качества усвоения программы
- 2.4. Перечень учебно-методического обеспечения программы
- 2.5. Методические рекомендации по реализации программы

III. Перспективы работы над программой

IV. Факторы риска выполнения программы

V. Программа для детей от 9 до 13 лет 1 год обучения

- 5.1. Задачи 1- 2 года обучения (*базовый уровень*)
- 5.2. Учебный план 1 года обучения
- 5.3. Содержание изучаемого курса
- 5.5. Оценка эффективности программы

VI. Литература

- 6.1. Указатель используемой литературы при разработке программы
- 6.2. Рекомендуемая литература для воспитанников

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Обоснование программы

«Уметь заинтересоваться облаком, что несется в вышине, светом, который проникает повсюду, воспоминаниями, которые всплывают в памяти, цветами, создающими гармонию на лугу, различными звуками; уловить живописную и обыденную стороны всех чувств пребывания на природе, или согласовать и наслаждаться им всецело – вот что такое туризм, прибавьте к этому немного человеческой гордости при сознании победы над устраненными препятствиями и иллюзию нового и личного чувства – и вы получите полное представление об совершенно новом, столь прелестным состоянии вашей души». Так определил туризм французский журналист Р. Де Паж. Для многих туризм – это особый род путешествий, даже особое состояние души, то есть, прежде всего, деятельность самого туриста, направление на познание истории, культуры, изучение традиций и обычаев народа. Это также отдых, активное развлечение, спорт, познание окружающего мира. В настоящее время туризм развивается стремительными темпами и направления его различны: водный, пеший, горный, велосипедный, лыжный и т. д.. Поэтому на сегодняшний день увлечение туризмом дают ребенку массу впечатлений, отдых, закалку, особые туристские навыки и просто умение жить в условиях окружающей среды, соблюдая интересы своих друзей и оберегая природу.

В туризме выделилось особое направление – туристское многоборье. Это молодой вид спорта, который оставляет за собой все лучшее, что есть в туризме. Турмногорье – это скоростное прохождение препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, требующее большой концентрации физических сил, быстрой реакции для выбора тактики прохождения этапов и технических знаний по преодолению препятствий. Кроме того, необходимо умелое владение техникой лыжного бега, а в пешеходном турмногорье – техникой бега.

1.2. Характеристика программы

В целом программа отражает опыт работы кружка «Школа юного туриста – краеведа», обобщает материал, накопленный в обучении детей таким направлениям как краеведение, основы туристского быта, основы медицинских знаний и первой доврачебной помощи, основы пешего и лыжного турмногорья.

Программа:

- 1) По характеру деятельности – образовательная.
- 2) По педагогическим целям – развивающая, познавательная.
- 3) По возрастным особенностям: 9 - 11 лет – начальная подготовка (2 года),
11- 13 лет - учебно – тренировочный этап (2 года),
- 4) По форме занятий – групповые, в сочетании с индивидуальными.
- 5) По временным показателям – от 9 до 13 лет – 4 года,

1.3. Актуальность

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения – способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её

требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях. Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного развития детей. Данная деятельность направлена на обучение детей безопасному поведению в природной среде. Обучение детей начинается с освоения туристско-краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. Наряду с этим заметно вырос интерес молодёжи к спорту и физической культуре. В программе объединены важные аспекты развития порастающего поколения. Поэтому на сегодняшний день программа актуальна, поскольку кроме физической выносливости, скорости и силы, занятия туризмом воспитывают у подростков умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во все большем умении подчинять свое «я» интересам команды. Несомненен и оздоровительный аспект занятий, поскольку они проходят на свежем воздухе, закалявая организм ребёнка. Раздел «краеведение» учит детей любить свой край, возрождать национальные традиции, сохранять флору и фауну. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребёнка, развития познавательной активности и творческой самореализации воспитанника.

1.4. Цели и задачи

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующей цели и задач:

Цель: Создание необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, адаптации к жизни в природе.

Задачи:

1) Образовательные:

- развивать стремление к получению краеведческих знаний посредством изучения родного края;
- раскрывать индивидуальные способности обучающихся;
- формировать туристско-краеведческие знания, умения, навыки.

2) Воспитательные:

- формировать чувство коллективизма, патриотизма и гражданственности;
- воспитывать нравственные качества детей (взаимопомощь, добросовестность, честность, уважение);
- воспитывать уважение к труду, волевые качества.

3) Социально – педагогические:

- формирование общественной активности, реализация в социуме;
- развивать способность к профессиональному самоопределению.

1.5. Условия набора и формирования групп обучающихся

Для формирования постоянных групп воспитанников, набор детей и подростков проводится в начале учебного года. Из-за гибкой системы занятий (групповые, мелкогрупповые, индивидуальные), набор в кружок продолжается в течение года. В

общеобразовательных школах города проводится реклама кружка, вывешиваются объявления с условиями набора в кружок, проводятся классные часы с учащимися, где педагог рассказывает о работе кружка и его направлениях. В группы этапа «начальная подготовка» принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. В группы этапа «учебно – тренировочный» и «спортивное совершенствование» зачисляются физически выносливые и прошедшие спортивную подготовку ребята. Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. В разновозрастных группах старшие воспитанники оказывают помощь младшим воспитанникам. Для второго, третьего и четвёртого годов обучения один час каждого занятия отводится на индивидуальную работу с воспитанниками для совершенствования туристских навыков.

1.6. Характеристика образовательного процесса

Основными принципами обучения являются: доступность, системность, наглядность, постепенное освоение материала «от простого к сложному». В группах начального периода обучения первые навыки воспитанники получают в процессе знакомства с основами туристского быта, где трудовая деятельность связана с природой. Сам процесс туристско-краеведческой деятельности имеет большое значение для общего физического и гражданско-патриотического развития детей.

Совершенствование технического мастерства детей от 11-13 происходит в учебно - тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Деятельность в таких группах способствует повышению готовности к соревнованиям, происходит развитие соревновательного опыта. Групповые занятия проводятся в группе от 15 до 36 человек..

1.7. Разделы программы

1. Основы туристской подготовки
2. Топография и ориентирование
3. Краеведение
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
5. Общая физическая подготовка
6. Техника и тактика туристского многоборья

1.8. Характеристика разделов программы

Раздел «Основы туристской подготовки» включает в себя сведения о туристском снаряжении, туристских должностях, о питании в походе, организации привалов, ночлегов, быта в лагере. Большое внимание в программе отводится изучению правил движения в походе и технике преодоления препятствий.

Раздел «Топография и ориентирование» знакомит воспитанников с топографическими и спортивными картами, условными знаками. Раздел учит ориентироваться по компасу, по местным предметам, измерять расстояние на карте и на местности, действовать в случае потери ориентировки.

Раздел «Краеведение» даёт детям знания о своём крае, о традициях и обычаях коренного народа, населяющего территорию. Раздел воспитывает у детей чувство любви к своей Родине, гражданственность и патриотизм.

Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» включает в себя медицинские сведения о том, как оказать первую доврачебную помощь при различных видах травм, знакомит с медицинскими препаратами и их назначением.

Раздел «Общая физическая подготовка» даёт детям сведения о строении и функциях организма человека, рассказывает о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, и включает упражнения на развитие скорости, силы, выносливости.

Раздел «Техника и тактика туристского многоборья» включает в себя сведения о видах спортивного туризма, знакомит с регламентом соревнований по турмногоборью, учит технике и тактике преодоления этапов на соревнованиях.

1.9. Характеристика периодов обучения.

Программа предусматривает четырёхгодичный курс занятий для детей от 9 до 13 лет. Воспитанники от 9 до 11 лет в течение первого года обучения знакомятся с основами туристского быта, изучают топографию и основы ориентирования, учатся на практических занятиях оказывать первую помощь пострадавшим, познают историю края.

В течение второго, третьего и четвёртого года обучения процесс усложняется, появляется больше практических заданий, усложняется категория, степень и условия походов выходного дня, однодневных и многодневных походов. Происходит подготовка воспитанников к категорийным походам. Повышается класс соревнований по пешему и турмногоборью. Происходит отбор в школьную команду «Школа безопасности».

Примечание: В процессе обучения возможны корректировки данной программы.

1.10. Формы и методы обучения.

- 1) Устное изложение материала (рассказ, лекция, объяснение).
- 2) Показ (демонстрации, экскурсии).
- 3) Самоподготовка (самостоятельное изучение нового материала, подготовка докладов, рефератов по темам).
- 4) Задания и упражнения (тесты, практические и исследовательские работы).
- 5) Беседа, диспуты.
- 6) Тренировки (в помещении и на открытой местности).
- 7) Соревнования и слёты.
- 8) ПВД (походы выходного дня), выходы, походы, экспедиции.

1.11. Психологическое обеспечение программы

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- 1) создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

2) проведение психологического тестирования по проверке базовых и приобретённых знаний, умений и навыков;

3) побуждение творческого воображения воспитанников к практической и творческой деятельности при подготовке к конкурсным программам;

4) применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения;

5) разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворённости воспитанника и их родителей дополнительными образовательными услугами.

II. Методическое обеспечение программы

2.1. Методики, используемые при разработке программы

Данная программа модифицированная, разработана на основе методики Ключниковой Е.А., члена-корреспондента детско-юношеского туризма и краеведения, кандидата педагогических наук, судьи I категории по туризму спортивному и Ключникова А.Н., кандидата в мастера спорта по туризму спортивному.

2.2. Алгоритм программы

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:

1. Связь с современностью.
2. Освоение основных практических приёмов.
3. Выполнение нормативов соответственно возрасту детей и году обучения.

Нормативный срок освоения программы – 4 года обучения (воспитанники от 9 до 13 лет). На данном этапе идёт формирование обязательных знаний, умений и навыков для прочного усвоения и дальнейшего совершенствования мастерства, дополнительно раскрываются более сложные приёмы туристской техники, и повышается уровень самостоятельной работы воспитанников, происходит активизация интереса к творчеству при подготовке к конкурсным программам.

В работе по данной программе основным дидактическим принципом является обучение в предметно-практической деятельности. Следовательно, на занятиях большая часть времени отводится освоению практических умений и навыков.

Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольно-итоговый материал по разделам программы. Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности воспитанника. Творческие задания раскрывают художественные способности воспитанников, формируют их эстетический вкус.

На занятиях следует систематически уделять внимание правилам и приёмам безопасной работы, санитарии и личной гигиены.

В программе используются межпредметные связи с разными образовательными областями. Так, изучая основы топографии, воспитанники пользуются знаниями,

полученными на уроках географии, природоведения. При работе с компасом дети применяют знания из области физики.

Воспитательная направленность на занятиях осуществляется в ходе целенаправленной работы руководителя по формированию совокупности ценностных качеств личности: трудолюбия и уважения к людям труда, ответственности и дисциплинированности, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи. Данная программа обеспечивает не только обучение, воспитание, но и расширение кругозора, развитие творческих способностей обучаемых.

2.3. Методика оценки результатов и качества усвоения программы

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

1. Цель входного контроля: диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование с воспитанниками и их родителями.

2. Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала.

Формы оценки: текущие тестовые задания, диагностическое анкетирование, собеседование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством выполненной работы. Участие в соревнованиях и слётах различного уровня (городские, окружные, региональные). Тестовый контроль, представляет собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам программы.

3. Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в кружке. Итоговый контроль может принимать различные формы: итоговые текстовые задания, диагностическое анкетирование, выполнение нормативов.

Конечным результатом выполнения программы предполагается выход воспитанников на новый уровень обучения, участие в соревнованиях, слётах и походах различного уровня.

2.4. Перечень учебно-методического обеспечения программы

- 1.Топографические карты
2. Тематический контроль знаний по туристской технике (карточки).
3. Тематический контроль знаний по краеведению (карточки).
- 4.Тематический контроль знаний по медицине и первой помощи (карточки).
6. Тематический контроль знаний по топографии и ориентированию (карточки).
7. Условные знаки по топографии (карточки).
8. Международная кодовая система (карточки).
9. Средства визуальной сигнализации (карточки).

10. Тематические кроссворды.
11. Викторины по экологии и краеведению.
12. Сценарии праздников, тематических мероприятий, классных часов и бесед.
13. Туристская игротека
18. Информационный материал для расширения кругозора.

2.5. Методические рекомендации по реализации программы

Программа предусматривает постепенное приобретение воспитанниками общей трудовой культуры, включающей в себя умения:

- организовать своё рабочее место;
- организовать процесс труда;
- проводить учёт и контроль качества результатов труда;
- осуществлять поиск резервов повышения продуктивности.

III. Перспективы работы над программой

1. Знакомство и изучение программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования.
2. Расширение базы материального обеспечения, разработка наглядности.
3. Создание банка новых идей проведения занятий.
4. Совершенствование данной программы путём анализа результатов обучения.

IV. Факторы риска выполнения программы

1. Изменение режима работы школ (сменность занятий).
2. Недопустимость проведения занятий, в связи с температурным режимом (активированные дни).
3. Изменение состава группы воспитанников (выбывшие, прибывшие).
4. Эпидемиологические мероприятия (грипп и др.).

V. Программа для детей от 9 до 13 лет

Нормативный срок освоения 4 года

1 час в неделю

1. Этап начальной подготовки

1-2 год обучения

(базовый уровень)

Основные задачи и преимущественная направленность занятий:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с видами туризма и этапами организации туристского быта;
- воспитание морально – этических и волевых качеств;
- изучение техники работы с веревкой и применение на практике;
- изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;

На данном этапе большое внимание уделяется изучению туристского быта, способов ориентирования, техники работы с верёвкой на туристских этапах. Эффективность подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. Практические занятия развивают память, внимание и самостоятельное мышление воспитанников.

Проводятся походы выходного дня, которые являются одним из лучших методов отработки практических навыков по спортивному туризму.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного степенного или категорийного похода или участие в многодневном походе.

VI. Учебный план для обучения детей от 12-15 лет

1 год обучения, по 1 часу в неделю

Этап «Начальная подготовка»

(базовый уровень)

№ п\п	Название тем и разделов.	Количество часов			Дата проведения.
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	12	7	5	
1.1.	Техника безопасности на занятиях по туризму. Введение. История туризма. Туризм в Тульской области	1	1		
1.2.	Туристское снаряжение, туристские должности. Рюкзак.	1	1		
	Обвязки. Подгонка снаряжения. Узлы встречный и булинь.	1		1	
1.3.	Питание в походе. Костёр.	1	1		
	Аптечка первой помощи при ожогах.	1		1	
	Наложение повязки на кисть.	1		1	
1.4.	Организация туристского быта.	1	1		
	Обустройство лагеря.	1		1	
	Установка палатки.	1		1	
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	1		
1.6.	Туристские слёты и соревнования. Личные и командные соревнования.	1	1		
1.7.	Правила проведения туристических походов.	1	1		

2.	Топография и ориентирование.	9	5	4	
2.1.	Топографические и спортивные карты.	1 1	1	1	
2.2.	Условные топонимы. Суша. Условные топонимы. Вода	1 1	1	1	
2.3.	Азимут. Компас Навигаторы.	1 1	1	1	
2.4.	Способы ориентирования.	1	1		
2.5.	Ориентирование на местности. Прокладывание пути. Азимутальный ход.	1 1	1	1	
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	9	8	1	
3.1.	Гигиена туриста в походе.	1	1		
3.2.	Основные приёмы оказания первой помощи. СЛР. Первая помощь при потере сознания Первая помощь при кровотечениях Первая помощь при попадании постороннего предмета в дыхательные пути. Первая помощь при переломах	1 1 1 1 1	1 1 1 1	1	
3.3.	Способы транспортировки пострадавшего. Подручные средства для переноски.	1 1	1 1		
4.	Техника выживания в природной среде.	5	5		
4.1.	Вязка узлов.	1	1		
4.2.	Пища в летнем и зимнем лесу	1	1		
4.3.	Добыча воды	1	1		
4.4.	Обеззараживание воды. Способы фильтрации.	1	1		
4.5.	Простейшие укрытия	1	1		
	Итого	35	25	10	

1. Основы туристской подготовки (12 часов).

1.1. Введение. История туризма (1 час).

Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Туризм в Тульской области

1.2. Туристское снаряжение и туристские должности (2 часа).

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы, топоры, пилы, тросики. Обвязки. Подгонка снаряжения. Узлы встречный и булинь.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Должности в группе временные и постоянные. Дежурный командир группы, требования и обязанности. Другие должности в группе. Временные должности.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.3. Питание в походе (3 часа).

Значение правильного питания в походе. Организация питания в походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Костёр. Аптечка первой помощи при ожогах. Наложение повязки на кисть.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа).

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Планирование лагеря. Установка палаток. Размещение в них вещей. Правила поведения в палатке. Уборка места бивака перед уходом. Типы костров. Уход за одеждой и обувью в походе. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий (1 час).

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных

препятствий. Движение по пересечённой местности.

1.6 Туристские слёты и соревнования (1 час).

Задачи туристских слетов и соревнований по туристскому многоборью. Организация, порядок проведения, подведение итогов. Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

1.7. Правила проведения туристических походов. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок (1 час).

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах на транспорте, при работе на этапах, расположенных на высоте, в незнакомом населенном пункте. Профилактика травматизма на занятиях. Соблюдение мер безопасности при низких температурах.

2. Топография и ориентирование (9 часов).

2.1. Топографические и спортивные карты (2 часа).

Значение топографических карт. Свойства карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштаб. Защита карты.

2.2. Условные знаки (2 часа).

Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

2.3. Компас. Азимут. Навигаторы (2 часа).

Компас. Типы компасов. Ориентир. Азимут. Навигаторы. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов, измерение азимутов по карте.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Движение по азимуту.

2.4. Способы ориентирования (1 час).

Виды ориентиров. Движение по азимуту, по легенде. Ориентирование с помощью карты. Точки стояния. Измерение расстояний на карте и местности.

2.5. Ориентирование на местности (2 часа).

Определение азимута по солнцу, по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия. Определение азимута движения по тени от солнца, в разное время дня. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Соревнования по спортивному

3. Основы гигиены и первая помощь (9 часов).

3.1. Личная гигиена туриста в походе (1 час).

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды. Закаливание, его роль в занятиях туризмом. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

3.2. Основные приёмы оказания первой помощи (6 часов).

Составление походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Походный травматизм, заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Укусы, отравления. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

3.3. Приёмы транспортировки пострадавшего (2 часа).

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, на палках. Переноска на шестах, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4. Техника автономного выживания в природной среде. (6 часов).

4.1. Вязание узлов (2 часа).

Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

Практические занятия. Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме.

4.2. Пища в летнем и зимнем лесу (1 час).

Что и как можно есть? Способы обнаружения, добычи и приготовления пищи

4.3. Добыча воды (1 час)

Какую воду можно пить? Способы добычи воды с помощью подручных средств.

4.4. Обеззараживание воды. Способы фильтрации. (1 час)

Какую воду можно пить? Способы обеззараживания и фильтрации воды с помощью подручных средств.

4.5. Простейшие укрытия (1 час)

Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши.

**Оценка эффективности выполнения программы
Основные ЗУН воспитанников от 9-11 лет
1 года обучения на этапе «Начальная подготовка»
(базовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки.			
1.1.	Введение. История туризма.	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения.	
1.2.	Туристское снаряжение. Туристские должности.	Требования, предъявляемое к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода с учётом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.
1.3.	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре первых, вторых блюд и напитков.
1.4.	Организация	Основные требования к	Выбор места для привала,

	туристского быта.	месту привала и бивака. Порядок работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.	бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра, заготовка дров.
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
1.6.	Туристские слёты и соревнования.	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
1.7.	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий, тренировок.	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населённых пунктах.	Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий.
1.8.	Подведение итогов похода. Обобщение темы «Основы туристской подготовки».	Порядок подведения итогов похода.	Составление летописи похода. Ремонт снаряжения.
2. Топография и ориентирование.			
2.1.	Топографические и спортивные карты.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные	Определение масштаба и расстояния по карте. Перенос маршрута на

		свойства. Различие топографических и спортивных карт.	бумагу.
2.2.	Условные знаки.	Группа условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3.	Компас. Азимут.	Устройство компаса. Понятие «ориентир». Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
2.4.	Способы ориентирования. Измерение расстояний на карте.	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Движение по азимуту. Движение по легенде. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	Определение ориентиров движения, точки стояния. Сохранения направления движения. Измерение расстояния на карте и на местности.
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
3.1	Гигиена туриста в походе.	Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.	Соблюдение личной гигиены в походе.
3.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Состав общей походной и личной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов	Искусственное дыхание. Наложение жгута. Оказание первой помощи при различных видах травм, укусах ядовитых животных, отравлении.
3.3.	Способы транспортировки пострадавшего.	Основные приёмы транспортировки пострадавшего.	Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.
4. Техника автономного выживания в природной среде.			

4.1.	Вязание узлов.	Значение и виды узлов.	Вязание узлов: прямой, восьмёрка - проводник, булинь, встречный, шкотовый. Австрийский, штык, проводник, двойной проводник, встречная восьмёрка Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.
4.2-4.5	Техника автономного выживания в природной среде.	Способы постройки убежища, добыча воды и пищи.	Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши. Вода: добыча, фильтрация, обеззараживание. Еда: добыча и приготовление

VI. Литература

6.1. Указатель используемой литературы при разработке данной программы

1. Баленко С.В. Учебник выживания. – М.: Яуза, Эксмо. 2006.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
3. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1983.
4. Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе.- М.: Просвещение, 1983.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
7. Ключникова Е.А., Ключников А.Н. Туристское многоборье (пешее и лыжное): Программа. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005.
8. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
9. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника.- М.: Фаир-Пресс,2006.
10. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом.

6.2. Рекомендуемая литература для воспитанников

- 1.Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия.
- 2.Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях.
3. Клайв Джонсон. Учебник выживания.