

Отдел образования администрации городского округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Кожьяк»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » 06 2021 г.
Протокол № 5



Утверждена:
Директор МАУ ДО СТО «Кожьяк»
Н.В. Якимова
Приказ № 104
от « 25 » 06 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ»
2 год обучения**

Возраст обучающихся 13-17 лет

Автор-составитель:
Бобылева Ирина Олеговна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

ГО Карпинск
2021

Отдел образования администрации городского округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2021 г.
Протокол № ____

Утверждена:
Директор МАУ ДО СТиЭ «Конжак»
_____ Н.В. Якимова
Приказ № _____
«__» _____ 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ТУРИСТЫ – ПРОВОДНИКИ»
2 год обучения

Возраст обучающихся 13-17 лет

Автор-составитель:
Бобылева Ирина Олеговна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

ГО Карпинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-5
2. Учебный план	6-9
3. Содержание изучаемой программы	10-16
4. Обеспечение программы	17-18
5. Список литературы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования детей «Туристы-проводники» составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11) (далее — Федеральный приоритетный проект).

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» от 14.02.2018 г.

8. Положение о разработке программ дополнительного образования МАУ ДО СТиЭ «Конжак» 06.08.2018 г. № 96-д

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна программы состоит в том, что рассмотрены вопросы организации туристских путешествий и сопровождения туристских групп на маршруте, расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность потеряла позиции одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа готовит кадры для сопровождения туристских групп, обучения участников туристских самостоятельных групп безопасной, активной туристской деятельности, создает условия для развития ответственности. Вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс взросления. При организации походов в роли проводника для обучающихся по программе создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Педагогическая целесообразность программы: Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям. Программа тесно связана со школьными предметами: география, физическая культура, краеведение. В подростковом возрасте учащиеся чувствуют себя взрослыми, а туризм представляется им как увлечение для взрослых. Именно в этот период наиболее целесообразно привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих заключается в том, что упор сделан на автономное выживание в экстремальных ситуациях.

Цель программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления посредством занятий туризмом и краеведением.

Реализация поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

1.Предметные (обучающие):

1.1. научить туристской технике и ориентированию, навыкам первой помощи и обеспечения собственной безопасности в природной среде, работе с картой, способам выживания в экстремальных условиях, расширить знания школьной программы;

2.Развивающие:

2.1. Развить у обучающихся внимание, память, логическое и образное мышление, культуру речи, воображение путем создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

2.2. Развить познавательный интерес и творческие способности обучающихся.

2.3. Развить силу, выносливость, координацию движений, в соответствии с их возрастными и физическими возможностями посредством участия в соревнованиях.

3.Воспитательные:

3.1. Способствовать воспитанию и развитию личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям

3.2. Привить интерес к занятиям туризмом

3.3. Воспитать морально-волевые качества через преодоление трудностей в походной деятельности: чувство товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде;

3.4. Привить стремление к здоровому образу жизни.

3.5. Формировать потребность в получении новых знаний.

Возраст обучающихся участвующих в реализации данной программы составляет 13-17 лет.

Режим занятий: групповые занятия 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

Срок реализации - 3 года

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: теоретические занятия, практические работы; игры на местности, тренировочные занятия; туристские слеты, соревнования, походы.

Методы оценки результатов освоения программы: опрос, анкетирование, наблюдение, выполнение контрольных заданий участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма и по спортивному ориентированию; подготовка и проведение походов, оформление отчетов с участием конкурсе маршрутов, участие в краеведческих конкурсах.

1.Предметные (обучающие):

1.1. Обучающиеся владеют техникой передвижения в туристской группе по различным типам рельефа, преодоления естественных сухопутных и водных препятствий;

1.2. Умеют ориентироваться по местным признакам, карте и компасу, с помощью навигатора;

1.3. Владеют навыками первой помощи и обеспечения собственной безопасности в природной среде,

1.4. Знакомы со способами выживания в экстремальных условиях;

1.5. Знают способы практического применения лекарственных, съедобных растений, ядовитые растения и грибы, шире познакомятся с историей и географией Карпинского района.

2. Метапредметные (развивающие):

2.1. У обучающихся развито внимание, память, логическое и образное мышление, культура речи, что подкрепляется опытом помощи в проведении походов со школьными группами.

2.2. Развита познавательный интерес и творческие способности обучающихся, что проявляется в участии в различных творческих конкурсах.

2.3. За время освоения программы развиты сила, выносливость, координацию движений, в соответствии с их возрастными и физическими возможностями, что проявляется в результативном участии в соревнованиях.

3. Личностные (воспитательные):

3.1. В процессе реализации программы формируется личность ребенка, социально-адаптированная к современным условиям, мотивированная на занятие туризмом.

3.2. Воспитать морально-волевые качества через преодоление трудностей в походной деятельности: чувство товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде;

3.4. Привить стремление к здоровому образу жизни.

3.5. Формировать потребность в получении новых знаний.

Для отслеживания результативности используется мониторинг:

стартовая диагностика – в форме тестирования;

промежуточная диагностика – в форме проведения городских соревнований.

итоговая диагностика – проводится в мае в форме городских соревнований «Техника пешего туризма» и в форме похода.

2. Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	84	33	51	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	зачет
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6	Зачет
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	9	3	6	Зачет
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6	Зачет
1.5.	Питание в туристском походе	9	3	6	Зачет
1.6.	Туристские должности в группе	9	3	6	зачет
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	9	3	6	опрос
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	9	6	3	опрос
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	9	3	6	опрос
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	9	3	6	
2.	Топография и ориентирование	72	24	48	
2.1.	Обязанности туриста-проводника	9	3	6	опрос
2.2.	Земля и карта	9	3	6	Зачет
2.3.	Топографическая и спортивная карты	9	3	6	Зачет
2.4.	Компас, работа с компасом	9	3	6	Зачет
2.5.	Измерение расстояний	9	3	6	Зачет
2.6.	Способы ориентирования	9	3	6	Зачет
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	9	3	6	Зачет
2.8.	Соревнования по ориентированию	9	3	6	Зачет
3.	Краеведение	18	6	12	
3.1.	Туристские возможности родного края,	6	3	3	опрос

	обзор экскурсионных объектов, музеи				
3.2.	Изучение района путешествия	6	-	6	опрос
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	3	3	Зачет
4.	Основы гигиены туриста, оказание первой помощи.	30	12	18	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	3	-	опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	9	3	6	Зачет
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	9	3	6	Зачет
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	9	3	6	Зачет
5.	Проведение многодневного похода.	24	2	22	
5.1.	Оформление маршрутного листа. Составление сметы, списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзаков.	24	2	22	
	ИТОГО:	228	77	151	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в нашем городе. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практические занятия:

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия:

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия:

Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия:

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой, академический, брамшкотовый. схватывающие узлы, австрийский проводник, встречная восьмерка. Техника вязания узлов.

Практические занятия:

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

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

Практические занятия:

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с

поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия:

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода

Практические занятия:

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе.

2.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Современная технология создания топографических карт.

Практические занятия:

Определение масштаба карты.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия:

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.4. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, ширины реки, оврага.

Практические занятия:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде - подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия:

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия:

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История города, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории города. Карпинск в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты нашей территории: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Практические занятия:

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия:

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия:

Выполнение краеведческих заданий и проведение наблюдений.

4. Основы гигиены туриста, оказание первой помощи.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия:

Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Практические занятия:

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Проведение многодневного похода.

Оформление маршрутного листа. Составление сметы, списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзаков. Техника безопасности в походе.

Практические занятия:

Многодневный поход.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение:

Учебный кабинет, оборудованный: стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

раздаточный материал:

- Набор топографических карт;
- компаса жидкостные;
- набор карточек для развития зрительной памяти;
- набор карточек для определения азимута;
- набор карточек для вязки туристских узлов;
- карточек по топографическим знакам;
- набор карточек по личному и групповому снаряжению;
- набор карточек для занятий по ориентированию в помещении;

методические пособия:

- «Организация и проведение краеведческой работы в туристских походах»,
- «Краткий справочник юного туриста»,
- «Занимательная топография и ориентирование»;

методические разработки:

- «Что такое азимут и как его определить»,
- «Компас, правила пользования им»,
- «Собираемся в поход. Как подобрать костровое снаряжение»,
- «Личное и групповое снаряжение»,
- «Наложение повязок»,
- «Как ориентироваться в лесу по солнцу и часам»,
- «Специальное снаряжение туристов»,
- «Топография»;

наглядные пособия:

По темам - «Личное и групповое снаряжение», «Компас»; «Специальное снаряжение туристов», «Топографические знаки», «Как связать носилки», «Организация и снятие перил способом «сдерг» и «кольцевание» с маркировкой веревки»;

плакаты:

«Туристские узлы»,
«Топографические знаки».

Снаряжение, специальное оборудование, инструменты:

Походная аптечка;
ремонтный набор;
палатки туристские;
рюкзак;
коврики туристские;
тенты;
туристские котлы;
пила, топор; спальные мешки;
веревки основная;
веревка вспомогательная;
страховочные системы;
каска; карабины;

спусковые устройства типа «лепесток», «восьмерка»;
приспособление для подъема «жумары»; блокировки;
катамаран;
весла;
спасательные жилеты;
приспособление для волокуш.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1996.
2. Волков Н. Спортивные походы в горах, Издательство, «Физкультура и спорт», - Москва, 2007.
3. Колесникова А.В. Спортивное ориентирование. - 2002.
4. Константинов Ю.С. Ориентирование как образ жизни. - Москва, 2007.
5. Константинов Ю.С. Туристские спортивные маршруты. - Москва, профиздат. 1987.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТиК, 2005.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
9. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Кодыш Э.Н.. Соревнования туристов. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва. 1990.
13. Кодыш Э.Н.. Туристские слеты и соревнования. - Москва, профиздат. 1984.
14. Лукоянов П.И.. Зимние спортивные походы. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва. 1979.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва. 1981.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит. - изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит. - изд. центр ВЛАДОС, 2000.
18. Маслов А.Г. Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
19. Моргунов Б.П.. Туризм. - Москва, Просвещение. 1978.
20. Словарь юного туриста. Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
21. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
22. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022