

Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

**Дополнительная общеобразовательная рабочая программа
туристско-краеведческой направленности
кружка «Юный турист-спасатель»
для 6-11 классов (минимальное количество детей 9 человек)
(1 час в неделю всего 35 часов, срок реализации 1 год)**

Автор:
Глен Н. Н. учитель

Город Первоуральск, село Новоалексеевское
2020 год

2. Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы, заключается в необходимости реализации требований постановления Правительства Российской Федерации № 547 от 04.09.03 г. "О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" и постановления Правительства Свердловской области № 390-п от 14.05.96 г. "О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций", повлияло на создание кружка «Юный турист - спасатель». В 1991 году в школьную программу был введен курс «Основы безопасности жизнедеятельности», программа курса включает в себя отработку большого объема практических умений и навыков, но на курс отведено всего 34 часа. С этой целью создаются кружки "Юный спасатель" в образовательных учреждениях. С 1994 года проводятся Всероссийские соревнования «Юный спасатель», с 1998 стали проводиться областные и региональные соревнования, а для кадетских классов с профилем ОБЖ, КБЖ - слет - соревнования. Ежегодно около 13 млн. ребят принимают участие в соревнованиях «Юный спасатель» «Школа безопасности» «Тур слет». Соревнования позволяют проверить специальные знания и умения, готовность детей действовать в различных ситуациях на практике, а не только в теории, как в школьном курсе.

Обеспечить безопасность детей в условиях современного существования достаточно сложно и поэтому надо воспитывать навыки безопасного образа жизни, направляя энергию детей в сторону интересной им деятельности. Необходимо активизировать личный потенциал детей в решении проблем безопасности, спасения и само - спасения в условиях опасных природных и техногенных факторов.

Не менее актуальна и профориентация школьников, подготовка кадров для школ и предприятий. Действует МУ «Служба Спасения», и уже появилась необходимость создать отряд резервистов из ребят, участвовавших в движении «Школа безопасности» и прошедших специальное обучение для помощи в случаях ЧС и для восполнения кадров «Службы Спасения».

В связи с вышеизложенным цель деятельности данной секции: сформировать практические навыки для безопасного поведения в повседневной жизни.

Эта образовательная программа помогает решить следующие задачи:

- Привлечение к туристско-краеведческой работе школ города и других образовательных учреждений.
- Развитие и совершенствование интеллектуальных, духовных и физических способностей детей;
- Развитие творческой и познавательной деятельности детей;
- Создание условий для формирования активного позитивного отношения к окружающей среде;
- Включение изучения окружающей природной среды в образовательный процесс
- Разработка и оборудование туристско-краеведческих троп и маршрутов;
- Знакомство с основными туристическими навыками, овладение основами техники и тактики туризма, навыками выживания в природной среде.
- Участие в природоохранительной деятельности в данной местности, районе, области.

Содержание программы обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников), и введением в специализацию - юный спасатель.

Рекомендуемый возраст 12- 17 лет (6-11 класс).

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

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель формирует у воспитанников умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, «Правил организации и проведения туристских соревнований». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются учителя-предметники, врачи, спасатели, спортсмены. В результате изучения каждого раздела проводятся зачеты. Итогом изучения курса является многодневный поход.

Срок реализации программы 1 год (всего 34 часа). Учащиеся завершившие обучения могут посещать кружок и помогать в воспитании подрастающего поколения. В связи со спецификой работы кружка, время, отводимое на проведение теоретического занятия 1 час в неделю (45 минут одно занятие), практических занятий на местности и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в размере 4 часов в день (2 раза в четверть); за проведение однодневного похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия - 8 часов (1 раз в четверть); за проведение 1 дня многодневного похода или другое туристского мероприятия – 12 часов (2 раза в год). В период осенних, зимних, каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Количество обучающихся в группе от 9 до 15 человек (ожидаемое минимальное число детей – 9, обучающихся в одной группе 5, ожидаемое максимальное число детей – 15 человек, обучающиеся в одной группе 8 человек). При наборе воспитанников группа комплектуется с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников делается больший упор на групповые (до 7 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Данная программа составленная на основе типовой программе «Юный турист – спасатель». (И. А. Дрогов, М., 2005 г.)

3. Учебный (тематический) план объединения «Юный турист-спасатель»

№ п/п	№ т	Наименование темы	количество часов			формы аттестации / контроля
			всего	теория	практика	
1	1	1. Раздел «Основы туристской подготовки». Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	0	
2	2	Воспитательная роль туризма.	1	1	0	
3	3	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	1	0	
4	4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	1	0	
5	5	Подготовка к походу, путешествию.	1	0	1	
6	6	Питание в туристском походе.	1	1	0	
7	7	Туристские должности в группе.	1	1	0	
8	8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	0	1	
9	9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1	1	0	
10	10	Подведение итогов туристского похода.	1	0	1	зачет
11	1	2. Раздел «Топография и ориентирование». Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	0	
12-13	2-3	Условные знаки.	2	1	1	
14-15	4-5	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1	
16-17	6-7	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	зачет
18	8	Измерение расстояний.	1	0	1	
19-20	9-10	Способы ориентирования.	2	1	1	
21-22	11-12	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потере ориентировки.	2	1	1	зачет
23	1	3. Раздел «Краеведение». Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	1	0	
24	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	1	1	0	
25	3	Изучение района путешествия.	1	0	1	
26	4	Общественно полезная работа в путешествии охрана природы и памятников культуры.	1	0	1	зачет
27	1	4. Раздел «Основы медицинских знаний». Личная гигиена туриста,	1	1	0	

		профилактика заболеваний.				
28	2	Походная медицинская аптечка.	1	1	0	
29	3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	0	1	зачет
30	4	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	0	1	зачет
31	1	5. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка». Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	0	
32	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	0	1	
33	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	0	1	зачет
34	4	Специальная физическая подготовка (скалолазание, гребной слалом).	1	0	1	зачет
		Резервное время – 1 час				
		Всего:	35	18	16	

4. Содержание курса объединения «Юный турист-спасатель»

№ п/п	Тема	Содержание	Форма организации и виды деятельности
Раздел I. Основы туристской подготовки			
1	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма	Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.	Групповая. Лекция. Формирование представлений о туризме, его истории, видах.

		Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.	
2	1.2. Воспитательная роль туризма	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.	Групповая. Беседа. Выявляют значимость туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.
3	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, 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. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.	Групповая и индивидуальная. Работа в группах. Составляют перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Получают навыки по уходу за снаряжением. Укладывают рюкзак, подгоняют снаряжения. Работают со снаряжением, ухаживают за снаряжением, его ремонтируют. Практическое занятие.
4	1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Привала и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря:	Индивидуальная. Работа в группах. Определяют места, пригодных для организации привалов и ночлегов. Учатся развешиванию и свертыванию лагеря (бивака), разжиганию костра. Устанавливают палатки и учатся

		планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.	размещать в ней вещей. Заготавливают дрова. Практическое занятие.
5	1.5. Подготовка к походу, путешествию	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	Групповая и индивидуальная. Работа в группах. Составляют план подготовки 1-3-дневного похода. Изучают маршруты походов. Составляют плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготавливают список личного и общественного снаряжения. Практическое занятие.
6	1.6. Питание в туристском походе	Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Групповая и индивидуальная. Составляют меню и список продуктов для 1-3-дневного похода. Закупают, фасуют и упаковывают продукты. Готовят пищу на костре. Практическое занятие.
7	1.7. Туристские должности в группе	Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский	Групповая. Организационный момент. Распределяют обязанности по

		опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав. пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.	должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Практическое занятие.
8	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	Групповая. Работа в группах. Отрабатывают движения колонной. Соблюдают режим движения. Отрабатывают технику движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.
9	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Групповая. Работа в группах. Отрабатывают технику преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Используют технику движения с альпенштоком на склонах. Организуют переправы по бревну с самостраховкой.
10	1.10. Подведение итогов похода	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе,	Групповая и индивидуальная. Работа в парах. Составляют отчет о походе.

		составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.	Ремонтируют и сдают инвентарь. Готовят экспонаты для музея и предметных кабинетов. Практическое занятие.
Раздел 2. Топография и ориентирование			
11	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	Групповая и индивидуальная. Работа в парах. Работают с картами различного масштаба. Выполняют упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копируют на кальку участки топографической карты. Практическое занятие.
12-13	2.2. Условные знаки	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.	Групповая и индивидуальная. Изучают на местности изображения местных предметов, знакомятся с различными формами рельефа. Работают с топографическими диктантами, упражнениями на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

		Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	<i>Практическое занятие.</i>
14-15	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	Индивидуальная. Выполняют построение на бумаге заданных азимутов. Выполняют упражнения на глазомерную оценку азимутов. Выполняют упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Строят тренировочные азимутальные треугольники. <i>Практическое занятие.</i>
16-17	2.4. Компас, работа с компасом	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.	Индивидуальная. Работа в парах. Ориентируются по карте по компасу. Выполняют упражнения на засечки: определяют азимут на заданный предмет (обратная засечка) и находят ориентиры по заданному азимуту (прямая засечка). Выполняют движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). <i>Практическое занятие.</i>
18	2.5 Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния по времени движения.	Индивидуальная. Работа в парах. Измеряют свой средний шаг (пары шагов), выполняют построения графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Выполняют упражнения на прохождение отрезков различной длины. Выполняют измерение кривых линий на картах разного масштаба

			курвиметром или ниткой. Проводят оценку пройденных расстояний по затраченному времени. Выполняют тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба. Практическое занятие.
19-20	2.6. Способы ориентирования	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек состояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.	Групповая и индивидуальная. Работа в парах. Выполняют упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Выполняют задание по практическому прохождению мини – маршрута, движения по легенде. Разрабатывают маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составляют абрисов отдельных участков. Практическое занятие.
21-22	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решений о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.	Групповая и индивидуальная. Работа в парах. Выполняют упражнения по определению азимута, движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Выполняют упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определяют точки стояния на

			спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Практическое занятие.
Раздел 3. Краеведение			
23	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.	Групповая. Работа в группах. Знакомятся с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.
24	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.	Групповая. Экскурсия. Гуляют по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Практическое занятие.
25	3.3. Изучение района путешествия	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.	Групповая. Семинар. Готовят и слушают доклады по району предстоящего похода. Практическое занятие.
26	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.	Групповая и индивидуальная. Самостоятельная работа. Проводят различные краеведческие наблюдения. Собирают материалы для музея, предметных кабинетов. Знакомятся с краеведческими объектами. Изучают краеведческую литературу. Практическое занятие.

		Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.	
Раздел 4. Основы медицинских знаний			
27	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	Групповая и индивидуальная. Работа в зале. Разучивают комплекс гимнастических упражнений. Учатся применению средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Учатся подбирать одежду и обувь для тренировок и походов, ухаживать за ними. <i>Практическое занятие.</i>
28	4.2. Походная медицинская аптечка	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.	Групповая. Работа в парах. Учатся формировать походную медицинскую аптечку.
29	4.3. Основные приемы оказания	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и	Групповая и индивидуальная. Работа в парах.

	первой доврачебной помощи	травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	Изучают способы обеззараживания питьевой воды. Учатся оказанию первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Практическое занятие.
30	4.4. Приемы транспортировки пострадавшего	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	Групповая и индивидуальная. Работа в группах. Изготавливают носилки, волокуши, разучивают различные виды транспортировки пострадавшего. Практическое занятие.
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка			
31	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.	Групповая. Лекция. Получают общие знания о строении организма человека, его функциях и влиянии физических упражнений на организм.
32	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль,	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного	Групповая. Осмотр. Проходят врачебный контроль. Учатся ведению дневника самоконтроля.

	предупреждение спортивных травм на тренировках	контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	Практическое занятие.
33	5.3. Общая физическая подготовка	Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.	Групповая и индивидуальная. Выполняют: - упражнения для рук и плечевого пояса, - упражнения для мышц шеи, - упражнения для туловища, для ног, - упражнения с сопротивлением, - упражнения со скакалкой, гантелями, - элементы акробатики. Играют в подвижные игры и эстафеты. Занимаются легкой атлетикой. Лыжным спортом. Гимнастическими упражнениями. Спортивными играми: баскетбол, футбол, волейбол. Плаванием - освоение одного из способов. Практическое занятие.
34	5.4. Специальная физическая подготовка	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование	Групповая и индивидуальная. Выполняют: - упражнение на развитие выносливости, - упражнения на развитие быстроты, - упражнения для развития силы, - упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Практическое занятие.

	разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.	
--	--	--

5. Планируемые результаты освоения курса «Юный турист-спасатель»

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Содержание программы обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников), а также:

1. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
2. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
3. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана графика движения. Подготовка снаряжения
4. Составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
5. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения итогов похода
6. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
7. Использование самоостреховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
8. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для музея
9. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирования участков маршрута на кальку
10. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
11. Измерение и построение азимутов
12. Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
13. Измерение расстояний на карте и на местности
14. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
15. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
16. Разработка маршрута по интересным местам своего края
17. Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
18. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
19. Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки

20. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
21. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
22. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
23. Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
24. Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

6. Оценочные материалы

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- прохождение медицинского осмотра
- устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- выполнение практических заданий
- устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы:

- устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- сдача нормативов

Форма подведения итогов реализации программы:

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- участие в контрольном выезде туристских групп
- представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)
- самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе.

7. Методическое обеспечение

1. учебно-топографические, спортивные, географические, исторические карты;
2. плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
3. фото- и видеоматериалы;
4. карточки-задания, тесты по оказанию первой доврачебной помощи;
5. обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

8. Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебное помещение: 11 кабинет биологии, химии, ОБЖ, КБЖ; спортивный зал; спортивная площадка.
2. Туристское снаряжение (палатка тентовая 3 шт., веревки основные и вспомогательные, беседки, карабины, восьмерки, жюмары, косынка спасательная, ролики, котлы походные, трос костровой)

9. Список использованной литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.

13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково - спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И.,. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. -М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся - М.,: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
27. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
28. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. - М.: Карвет, 1992.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов – на – Дону: Феникс.
30. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
31. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
33. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. - М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. - М.: Образование, 1997.
35. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотках. -М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
36. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. - М.: МГФСО, 1993.
37. Шимановский В.Ф., Стуков Г. А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
38. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. - М.: ФиС, 1989.
39. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1972.

40. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

41. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.