

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образовательной и музейной деятельности»
специализированное структурное образовательное подразделение
«Центр творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 06.09.2024 г. № 4

Утверждена приказом
директора МБУ «ЦОиМД»
от 06.09.2024 г. № 121



Т.Г. Трила

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа социально-гуманитарной
направленности**

«Клуб юных туристов»

Возраст учащихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Половников Юрий Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Оханск, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: **социально-гуманитарная.**

Уровень сложности: **стартовый**

Актуальность: определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению малой родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности учащимися объединения.

Отличительные особенности: совмещение походов с накоплением и размещением в социальных сетях фотоматериалов.

Адресат программы: Программа объединения рассчитана на учащихся 10-14 лет Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов. Практические занятия составляют большую часть программы.

Цель: Создание условий для освоения детьми основ туризма, краеведения, а также усвоение азов фотографии.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать основные знания по подготовке и проведению туристских походов: ориентирование на местности, основы топографии, оказание первой медицинской помощи;
2. Отработать туристские навыки на практических занятиях;

3. Дать знания по истории, обычаям и культуре родного края;
4. Дать знания по экологическим проблемам и способах их решения;
5. Обучить ребят правилам фотографирования, выбора ракурса и экспозиции и печати;
6. Проводить экологические десанты на берега рек Камы и Очёр.

Развивающие:

1. Формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
2. Способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни.

Воспитательные:

1. Воспитать любовь детей к родному краю, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться;
2. Воспитать бережное отношение к природе;
3. Ценить дружбу, взаимопомощь, чувство локтя.

Режим и организация работы объединения. Программа занятий объединения рассчитаны на 1 год, (136 часов), включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов с фотографированием и отражением их результатов в СМИ и ученическом блоге.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение: Палатки, спальные мешки, спортивный инвентарь и инструменты(топор, лопаты).

Ожидаемый результат.

Учащиеся знают историю, обычаи и культуру родного края;
 Участвуют в решении простейших экологических проблемах; бережно относятся к природе;
 Умеют ориентироваться на местности, преодолевать простейшие препятствия, оказывать первую медицинскую помощь;
 Становятся дружнее, могут прийти на помощь друг к другу;
 Знают азы фотографирования;
 Знают и применяют навыки здорового образа жизни.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттеста ции\контро ля
		Всего	Теория	Прак тика	
1	Изучение правил техники безопасности и этических	15	5	10	

	<i>норм туриста</i>				
1.1	Техника безопасности: правила поведения в горах, в лесу.	5	1	4	Беседа, наблюдение
1.2	Техника безопасности: у водоемов, на болоте	5	2	3	Беседа, наблюдение
1.3	Техника безопасности: правила передвижения по дорогам	5	2	3	Беседа, наблюдение
2	<i>Элементарные туристские навыки</i>	20	5	15	
2.1	Установка палатки.	4	1	3	Практикум
2.2	Разбивка бивуака. Разведение костра.	4	1	3	Практикум
2.3	Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок.	4	1	3	Беседа, наблюдение
2.4	Приготовление пищи.	4	1	3	Практикум
2.5	Правило укладки рюкзака.	4	1	3	Беседа, практикум, наблюдение
3	<i>Карты и ориентирование на местности</i>	15	5	10	
3.1	Карты. Масштаб.	2	1	1	Беседа
3.2	Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт	3	1	2	Беседа, практикум
3.3	Обращение с компасом. Азимутальный ход.	2	1	1	Практикум
3.4	Топографическая съемка местности.	2	0,5	1,5	<u>Беседа</u>
3.5	Спортивное ориентирование: обучение	2	0,5	1,5	Практикум
3.6	Спортивное ориентирование: обучение, тренировки.	2	0,5	1,5	Практикум
3.7	Спортивное ориентирование: тренировки.	2	0,5	1,5	Практикум
4	<i>Техника пешеходного туризма</i>	20	4	16	
4.1	Спортивное туристское снаряжение	4	2	2	Беседа
4.2	Страховки.	3	1	2	Беседа, практикум
4.3	Туристские узлы	3	1	2	Практикум

4.4	Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	4		4	Практикум
4.5	Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	4		4	Практикум
4.6	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.	2		2	Практикум
5	<i>Походы, экспедиции, фотографирование.</i>	66	14	52	Поход
5.1	Тренировочные походы выходного дня: подготовка, проведение, анализ.	15	2	13	Наблюдение
5.2	Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ.	15	2	13	Практикум
5.3	Экологические экспедиции в лес для изучения местной флоры и фауны:	15	2	13	Наблюдение
5.4	Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ.	15	2	13	Практикум
5.4	Поход. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута.	6	6		Поход, беседа
	итого	136	33	103	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста

Теория: Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста. Основные нормы поведения в туристическом походе, соблюдение требований старшего группы, личная и коллективная безопасность. Этические нормы туристов заключаются в их отношении к друг другу и в бережном отношении к окружающему миру. Беседы о первой медицинской помощи.

2. Элементарные туристские навыки.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Понятие о групповом снаряжении и требования к нему. Походная

посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др. Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

Практика: Установка палатки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок. Приготовление пищи. Правило укладки рюкзака. Оказание первой медицинской помощи.

3. Карты и ориентирование на местности.

Теория: Первое упоминание о топографических картах в истории. Легенда создания топографических карт, правила их чтения. Значение топографических карт для туристов. Понятие масштаба. Виды масштабов. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях. Условные знаки спортивных карт. Назначение условных знаков. Сочетание знаков. Обозначение рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Компас, работа с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту. Ориентирование по местным признакам. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния.

Практика: Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт. Обращение с компасом. Азимутальный ход. Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство на местности с типичными формами рельефа. Спортивное ориентирование: обучение, тренировки.

4. Техника пешеходного туризма.

Теория: Основные правила подготовки к пешеходному туристическому походу. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке. Типы костров, правила их разведения. Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Организация работы по разворачиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Развертывание и сворачивание лагеря.

Практика: Спортивное туристское снаряжение. Страховки. Туристские узлы. Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма.

5. Походы, экспедиции, фотографирование.

Теория: Выход в реальный однодневный и многодневные походы. Постоянные и временные должности в группе, их обязанности. Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, ответственный за отчет о походе и др. Временные должности: дежурные по кухне, дежурные по постоянным должностям. Их обязанности. Беседы по истории, обычаям и культуре родного края;

Практика: Тренировочные походы выходного дня, итоговый поход: подготовка, проведение, фотографирование, анализ. Оказание первой медицинской помощи. Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, фотографирование, анализ. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута.

4. Оценочный и методические материалы.

Итоговое испытание: итоговый поход.

Критерии:

1. Основные знания по подготовке и проведению туристских походов: ориентирование на местности, основы топографии, оказание первой медицинской помощи;
2. Навыки на практических занятиях по туризму;
3. Соблюдение элементарных экологических правил. Бережное отношение к природе;
4. Проявление дружды, взаимопомощи, чувство локтя.

Критерии и показатели.

Высокий уровень: знают как правильно подготовить и провести туристический поход, хорошо ориентируются на местности, усвоили основы топографии, при необходимости могут оказать первую медицинскую помощь. Самостоятельно применяют на практике все полученные в ходе обучения навыки.

Средний уровень: знают в основном главные правила туристского похода, в ориентировании на местности иногда нуждаются помощи взрослого; допускают незначительные ошибки при оказании первой медицинской помощи. Необходимо иногда контролировать применение основных навыков.

Низкий уровень: знают некоторые правила подготовки и проведения туристического похода; затрудняются в применении навыков ориентирования на местности; путают правила оказания первой медицинской помощи. Без помощи взрослых практически не могут самостоятельно применить полученные навыки по туризму.

Методы организации занятий:

Беседы;
Инструктажи;
Тренировки;
Походы;
Экспедиции;
Экологические акции;
Экскурсии.

Методы контроля:

Беседа;
Наблюдения;
Практикум;
Поход.

Список литературы:

1. **Константинов Ю.С.** «Детско-юношеский туризм»*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
2. **Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.** «Уроки ориентирования». Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
3. «Туристская игротека» /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: «ВЛАДОС», 112 с.: ил. обл. – 60x88 1/16.
4. Ресурсы сети интернет.

Лист изменений
в программе «Клуб юных туристов».
Педагог дополнительного образования
Половников Юрий Анатольевич.

<i>№</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>Внесенные изменения</i>
1	Пояснительная записка:	Переход программы на базовый уровень сложности. Отличительная особенность. Адресат программы. Объем и срок реализации программы. Образовательная задача 7, воспитательные задачи 2, 3, 4 Режим и организация работы объединения. Условия реализации программы. Ожидаемые результаты. Знания и умения воспитанников.
2	Учебный план.	Добавлен учебный план на второй и третий год обучения. Добавлен ориентировочный перечень оборудования и снаряжения
3	Содержание программы.	Добавлено содержание второго и третьего года обучения
4	Оценочные и методические материалы	Изменены критерии оценивания: бивуак, пешеходный поход, водный поход
5	Список литературы	Обновлен список литературы

Изменения рассмотрены и одобрены на заседании педсовета
от «5» сентября 2025 г. протокол № 4

Заместитель директора, заведующий ССОП:  Н.И. Барышникова

Уровень сложности: **базовый**.

Отличительные особенности: совмещение походов с накоплением и размещением в социальных сетях фотоматериалов, а так же освоения новой формы обучения, такой как выращивание и уход за многолетними хвойными и лиственными растениями.

Адресат программы: Программа объединения рассчитана на учащихся 8-14 лет Рекомендуемый минимальный состав группы – 10-15 человек.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведённое на обучение, в год, составляет 204 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

Задачи:

Образовательные:

1. Посадить и ухаживать за кедровой и дубовой аллеей, посвящённой жителям Оханского МО, погибшим в СВО.

Воспитательные:

2. Воспитать бережное отношение к природе; Обучить воспитанников преодолевать естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивуак и быт в полевых условиях, оказывать первую помощь.

3. Ценить дружбу, взаимопомощь, чувство локтя. Формировать у воспитанников высокие моральные качества, самодисциплину, умение определять цель и достигать её, работать в коллективе (команде), анализировать собственные действия и действия товарищей.

4. Способствовать повышению уровня туристско-спортивного мастерства воспитанников, подготовить их к участию в спортивных туристских походах и соревнованиях по соответствующему виду спортивного туризма соответствующего уровня сложности.

Режим и организация работы объединения. Программа занятий объединения рассчитаны на 3 года, (612 часов), включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку однодневных и многодневных походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов с фотографированием и отражением их результатов в СМИ и ученическом блоге, высадку и уход за хвойными и лиственными многолетними растениями.

Условия реализации программы.

Во время первого года обучения основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками, методами ориентирования, бивуачными работами и тому

Воспитанники должны уметь:

Пользоваться компасом, топографической и спортивной картой для ориентирования на местности;

Составлять перечень необходимого общетуристского личного и группового снаряжения; подбирать, ухаживать и правильно хранить его;

Укладывать рюкзак, устанавливать палатку, разжигать костёр, организовывать ночёвку в полевых условиях, садить, правильно ухаживать за многолетними растениями;

Вязать простейшие туристские узлы (прямой, «восьмёрка», схватывающий, встречный, булинь, ткацкий проводник и ряд других);

Правильно собрать и разобрать катамаран, правила и условия его хранения;

Преодолевать простые естественные препятствия в походе и.или на дистанции соревнований, применять приёмы страховки и само страховки;

Двигаться походным строем, выдерживать темп, дистанцию;

Готовить простые блюда на костре;

Оказывать первую помощь, транспортировать пострадавшего;

Взаимодействовать с другими членами команды, группы, оказывать помощь товарищам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (второй год обучения, 204 часов)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Введение	2	2	0
1	РАЗДЕЛ 1. Общетуристская подготовка	46	14	32
1.1	Актуализация знаний предыдущего года обучения	1	1	0
1.2	История развития и современное состояние туризма	1	1	0
1.3	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодёжью.	2	2	0
1.4	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	12	4	8
1.5	Общетуристское, и водное снаряжение	8	2	6
1.6	Питание в походе	10	2	8
1.7	Первая помощь пострадавшему	12	2	10
2	РАЗДЕЛ 2. Специальная туристская подготовка	54	17	37
2.1	Техника водного туризма	18	2	16
2.2	Тактика водного туризма	4	2	2
2.3	Снаряжение для водного туризма	6	2	4
2.4	Особенности организации туристского быта и питание в водном походе	4	2	2
2.5	Обеспечение безопасности в водном	6	4	2

Подведение итогов	2	2	0
Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов		
ВСЕГО	204	45	159

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (второй год обучения)

Введение (2 ч.)

Теоретические занятия: Основная цель и задачи работы кружка с учётом приобретённого участниками туристского опыта, выбранного профиля краеведческих исследований и наблюдений. Планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения собраний, походов.

Техника безопасности во время проведения тренировок, соревнований на местности, в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках. Безопасные условия организации экскурсий, походов. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников кружка по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩЕТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (46 ч.)

1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения (1 ч.)

Теоретические занятия: Актуализация ранее полученных опорных знаний. Анализ летнего похода или экспедиции (в случае его проведения).

1.2. История развития и современное состояние туризма (1 ч.)

Теоретические занятия: Особенности и история развития туризма, в том числе и водного. История детско-юношеского туризма. Детско-юношеский туризм на современном этапе.

1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. (2 ч.)

Теоретические занятия: Права и обязанности участников спортивных туристских походов. Требования к участникам путешествий и формирование группы в зависимости вида туризма и уровня сложности путешествия. Категории и степени сложности похода.

1.4. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (12 ч.)

Теоретические занятия: Понятие азимута. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Дирекционный угол. Описание маршрута. Движение «по легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в тумане). Виды карт. Подбор карт для похода. Понятие старения карты и её корректировка. Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования. Глазомерная съёмка местности и описание маршрута.

Практические занятия: Движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте. Масштабная и внесматная глазомерная съёмка небольших участков местности. Составление описания маршрута.

Практические занятия: Приобретение и совершенствование навыков преодоления простых препятствий. Техника и команды при проведении водного похода; преодоление перекатов, сход с отмели. Приобретение и совершенствование навыков выполнения специальных задач дистанций.

2.2. Тактика водного туризма (4 ч.)

Теоретические занятия: Подготовка к походу (выбор и подробное изучение района путешествия, планирование маршрута, составление календарного плана похода, планирование материально-технического обеспечения группы, мер безопасности). Расчёт категории сложности водного маршрута по принятой классификации. Построение маршрута путешествия заданной категории сложности. Внесение коррективов в график движения в зависимости от реальных условий (погодных условий; получения травм или заболевания участников, физического и психологического состояния группы). Разведка сложных участков маршрута. Походный порядок движения участников. Запасной вариант маршрута. Аварийные ситуации и причины прекращения похода. Аварийное схождение с маршрута.

Практические занятия: Разработка основного и запасного вариантов маршрута. Выбор возможных аварийных вариантов схода с маршрута.

2.3. Снаряжение для водного туризма (6 ч.)

Теоретические занятия: Разновидности водонепроницаемых рюкзаков, их вместительность, удобство для переноса и крепления на палубе катамарана. Обзор и характеристика имеющихся в продаже герметичных рюкзаков. Строение и обслуживание катамарана.

Практические занятия: Сбор катамарана, крепление палубы, равномерное размещение груза.

2.4. Особенности организации туристского быта и питания в походе (4 ч.)

Теоретические занятия: Уход за снаряжением и одеждой. Обустройство мест просушки одежды и обуви на месте ночёвки. Приспособление для просушки вещей на палубе катамарана во время движения на маршруте. Состав ремонтного набора. Значение правильной организации питания в многодневном походе. Режим питания и водосолевой режим в походе. Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Приготовление пищи в походных условиях, использование термоса для приготовления горячего блюда во время движения. Обогащение рациона за счёт даров природы. Учёт расходов продуктов.

Практические занятия: Приготовление пищи в походных условиях.

2.5. Обеспечение безопасности в водном туризме (6 ч.)

Теоретические занятия: Анализ характерных аварийных случаев в водном туризме. Главные непредвиденные ситуации, связанные с характером походов: наезд на препятствие, столкновение с мелью, падение во время водного похода. Меры безопасности на крутых поворотах, быстром течении

препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статичном положении, во время бега; прыжки; метание; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для пешего и водного туризма.

РАЗДЕЛ 4. ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ (6 ч.)

4.1. Краеведческие экспедиции (2 ч.)

Теоретические занятия: Организация географо-краеведческой экспедиции. Порядок подготовки экспедиции. Экспедиционная (полевая) и стационарная (камеральная) работа. Наблюдения и записи во время путешествия. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

4.2. География родного края (4 ч.)

Практические занятия: Посещение краеведческого музея, ознакомление с памятниками природы родного края.

РАЗДЕЛ 5. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (58 ч.)

Подготовка и участие в одно-, двухдневных туристских походах, соревнованиях, слётах, экскурсиях и других массовых мероприятиях туристической направленности.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ (2 ч.)

Подведение итогов. Выводы о работе кружка за учебный год.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение велосипедного туристического похода как форма комплексного закрепления и реализации знаний, умений и навыков, приобретённых во время занятий на протяжении учебного года. Проводится вне сетки учебных часов и как правило во время летних каникул.

СОДЕРЖАНИЕ

(третий год обучения)

Введение (2 ч.)

Теоретические занятия: Основная цель и задачи работы кружка с учётом приобретённого участниками туристского опыта, выбранного профиля краеведческих исследований и наблюдений. Планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения собраний, походов.

Техника безопасности во время проведения тренировок, соревнований на местности, в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках. Безопасные условия организации экскурсий, походов. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Особенности обеспечения безопасности в зимний период. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников кружка по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (62 ч.)

2.1. Техника водного туризма (30 ч.)

Теоретические занятия: Особенности движения на катамаране и/или ином водном плавсредстве по быстрому течению реки. Техника преодоления препятствий средней сложности.

Практические занятия: Совершенствование техники преодоления дистанций. Преодоление сложных участков реки, крутого поворота. Движение по «рукавам» реки. Переезд через вал. Приобретение и отработка навыков преодоления препятствий и дополнительных этапов дистанции.

2.2. Тактика водного туризма (10 ч.)

Теоретические занятия: Тактика прохождения маршрута в сложных природных условиях: учёт необходимости акклиматизации при планировании маршрута; выбор благоприятного времени для преодоления различных препятствий; планирование оптимального расстояния для дневного перехода в зависимости от ожидаемого набора препятствий; готовность группы к преодолению трудных участков с разгруженным катамараном и рюкзаком за плечами. Индивидуальная и командная тактическая подготовка участника соревнований: распределение сил за отрезками и в целом на всю дистанцию; рациональное движение группы на командных дистанциях, взаимодействие членов команды; наблюдение за движением других участников на дистанции и анализ их действий и ошибок;

Практические занятия: Упражнения в выборе оптимальной тактики при преодолении препятствий и при прохождении различных этапов, дистанций водных соревнований. Выбор рациональной скорости и её корректировка на личных дистанциях при преодолении препятствий. Проверка удобства герметичного рюкзака.

2.3. Снаряжение для водного туризма (4 ч.)

Практические занятия: Главные требования к одежде и другому снаряжению туриста во время путешествия в холодные времена года. Водный ремонтный набор и его комплектование в зависимости от технической сложности маршрута, продолжительности похода и региона его проведения. Характерные поломки во время похода и их устранение в полевых условиях. Ремонт нехарактерных повреждений подручными средствами. Подготовка личного и группового снаряжения для водного путешествия и соревнований по водному туризму.

2.4. Особенности организации туристского быта и питания в походе (4 ч.)

Теоретические занятия: Энергетические затраты участников походов различной сложности и в разное время года. Калорийность питания, её зависимость от сложности, продолжительности и других условий похода. Химический состав и калорийность продуктов питания. Организация и режим питания на маршруте. Карманное питание на кратковременных привалах и остановках. Приготовление пищи в походных условиях с использованием примусов и газовых горелок. Рецепты походных блюд.

Динамические упражнения: активные (наклоны, махи); пассивные (с помощью партнёра). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды). Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статичном положении, во время бега; прыжки; метание; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из непривычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с различным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для пешего и водного туризма.

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (52 ч.)

Подготовка и участие в одно-, двухдневных туристских походах, соревнованиях, слётах, экскурсиях и других массовых мероприятиях туристической направленности.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ (2 ч.)

Подведение итогов. Выводы о работе кружка за учебный год.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение водного туристического похода как форма комплексного закрепления и реализации знаний, умений и навыков, приобретённых во время занятий на протяжении учебного года. Проводится вне сетки учебных часов и как правило во время летних каникул.

Ориентировочный перечень оборудования и снаряжения

1	Ремкомплект для катамаранов	2 шт.
2	Водонепроницаемый рюкзак 120 л	10 шт.
3	Фляга для воды	10 шт.
4	Фонарик	10 шт.
5	Солнцезащитные очки	10 шт.
6	Фонарик налобный	10 шт.
7	Спальный мешок	10 шт.
8	Палатка 4-х и 2-х местная	3 и 1 шт
9	Тент	1 шт.
10	Дождевик	10 шт.
11	Котёл туристический 10 л	1 шт.
12	Котёл туристический 6 л	1 шт.
13	Газовая горелка	1 шт.
14	Верёвка основная Ø10-12 мм	200 м.
15	Верёвка вспомогательная Ø6-8 мм	50 м.
16	Индивидуальная страховочная система (комплект)	10 шт
17	Карабин альпинистский	10 шт.
18	Спусковое устройство	10 шт.

помощь после попадания человека в воду. Самостоятельно применяют на практике все полученные в ходе обучения навыки.

Средний уровень: знают в основном главные правила водного похода, в обращении с катамараном иногда нуждаются в помощи взрослого; допускают не значительные ошибки при оказании первой помощи. Необходимо иногда контролировать применение основных навыков.

Низкий уровень: знают некоторые правила подготовки и проведения водного похода; затрудняются в применении навыков обращения с катамараном и оборудовани­ем; путают правила оказания первой помощи при попадании человека в воду. Без помощи взрослых практически не могут самостоятельно применить полученные навыки по туризму.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.

Бардин К.В. Азбука туризма. – М. : Просвещение, 1981. – 205 с.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / Волович В.Г. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мысль, 1983. – 223 с.

Высокогорные перевалы .Перечень квалифицированных перевалов и горных районов СССР. – М. : Профиздат, 1990. – 576 с

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.– М. : Профиздат, 1990

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФИС, 1981

Лысогор Н.А. Питание туристов в походе / Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В. В. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро

Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М. : Профиздат, 1987.

Рощин А.Н., Ориентирование на местности. – К. : «Вища школа», 1982 – 104 с.

Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные

Штюрмер Ю.А. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с

Энциклопедия туриста / Редкол.: Е. И. Тамм (гл. ред.) и др. – М. : БСЭ, 1993. – 607с.