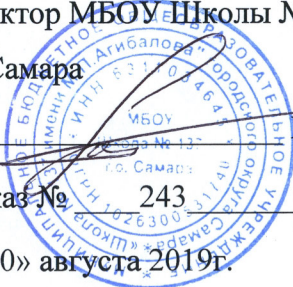
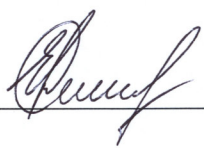


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 137 имени М.П. Агибалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара</p> <p> Марков О.Е.</p> <p>Приказ № 243 /ОД от «30» августа 2019г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p> Сычева Е.М.</p> <p>« 30 » августа 2019г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании ШМО учителей прикладного цикла</p> <p>Председатель ШМО</p> <p>Ермандаева О.А.</p> <p>Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Школа молодого туриста»

для обучающихся 5-8 классов

форма организации: секция

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

срок реализации (2 года)

Разработана:
Чирковой Н.П.,
учителем географии

Самара

Пояснительная записка к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Школа молодого туриста»

1. Актуальность программы

Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Программы внеурочной деятельности учащихся призваны решать проблему расширения спектра деятельности подрастающего поколения в соответствии с их умственными, физическими и психическими возможностями и потребностями. Программа внеурочного курса «Туризм» успешно решает эти проблемы и способствует гармоничному соединению познавательной и активной двигательной деятельности в образовательном процессе; способствует расширению и углублению знаний, умений и навыков по направлению «туризм и краеведение».

Особенности программы

Программа составлена с учётом возрастных особенностей и интересов учащихся, их теоретической и практической подготовленности. Программа предусматривает проведение занятий на природе и активную двигательную деятельность учащихся – прогулки, походы, экскурсии, соревнования.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 5 лет обучения с 5 по 9 класс. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2. Общая характеристика курса

Программа направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании в процессе совместных занятий туризмом и краеведением.

Тематика занятий по программе предполагает ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам; на совершенствование физического и умственного развития; на формирование здорового образа жизни.

Порядок изучения тем соответствует основному принципу обучения – от простого к сложному. Занятия проводятся в определенной логичной последовательности и тесной взаимосвязи. Обучение по программе углубляет и расширяет объем знаний, умений и навыков школьных предметов – география, биология, история, физика, физическая культура, основы безопасной жизнедеятельности и других.

Планируется использование следующих педагогических технологий в преподавании курса: здоровьесберегающие, проблемного обучения, игровые, информационно-коммуникационные, развивающего обучения, проектные, дифференцированного обучения, составления алгоритма выполнения задания, развития навыков самопроверки и самоконтроля, конструирования (моделирования).

Основные педагогические принципы в ходе реализации программы:

Философско-методологические:

- Интеграция
- Дифференциация
- Гуманизация

- Гуманитаризация
- Системность
- Прогнозичность

Дидактико-методические принципы:

- Научность
- Фундаментальность содержания образования
- Развивающий характер образования
- Преемственность
- Междисциплинарность
- Комплексность
- Принцип личностно-ориентированного образования

Организационно-педагогические принципы:

- Дополнительности
- Непрерывности
- Вертикальной и горизонтальной координации
- Открытости
- Обратной связи.

3. Цель и задачи изучения курса

Цель занятий - развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

■ обучающие: расширение кругозора в области туризма и краеведения; формирование туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний; формирование умений и навыков самостоятельной работы, необходимых туристу в путешествиях, походах и экспедициях, на экскурсиях и соревнованиях - проживания и самообеспечения в полевых условиях, преодоления препятствий на маршруте, ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи, проведения простейших наблюдений и исследований;

■ воспитательные: формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому; вовлечение учащихся в практические действия по охране природы и др. общественную деятельность; формирование здорового образа жизни; воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу, ответственности за свои поступки;

■ развивающие: физическое развитие и спортивный рост, развитие познавательной, коммуникативной, творческой и общественной активности учащихся в процессе работы.

4. Режим занятий

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов. Программа рассчитана на 34 часа, с сентября по май включительно. Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу (34 недели).

5. Формы занятий

Занятия по курсу предполагают применение различных форм учебной деятельности: лекции, беседы, обсуждение, практические занятия – тесты, кроссворды, ребусы, викторины, задачи, упражнения; работа с различными источниками информации - картографическими материалами, литературой, СМИ и ИНТЕРНЕТ; выполнение физических упражнений и технических туристских элементов со снаряжением; конкурсы, походы, соревнования, игры, экскурсии, встречи с интересными людьми, творческие задания.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности:

- индивидуальная (ученику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей),
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения работы – работа в парах, четверках, в командах и т.д.),
- коллективная (выполнение коллективной творческой работы, работы для подготовки к мероприятиям – походам, конкурсам, соревнованиям).

6. Основные виды деятельности школьников

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности учащихся средствами туризма и краеведения под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Занимающиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей семьей, своим классом, школой, микрорайоном, населенным пунктом и его достопримечательностями, ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); участвуют в одно-двухдневных походах и экспедициях по родному краю - ближайшим окрестностям своего населенного пункта и области; у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

7. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Изучение данного курса в основной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов.

Личностным результатом изучения курса является формирование следующих умений и качеств:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, осознанному отношению к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе;

- мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов Самарской области, России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель УД;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выбранные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т. п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и т. д.);
- определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т. д.);
- в дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контраргументы;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты (гипотезы, аксиомы, теории);
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметным результатом изучения курса является сформированность следующих умений:

- объяснять, для чего нужны туристские навыки;
- использовать различные источники информации (картографические, текстовые, видео- и фотоизображения, компьютерные базы данных) для поиска и извлечения информации, необходимой в решении учебных и практико-ориентированных задач;
- анализировать, обобщать, интерпретировать информацию;
- по результатам наблюдений (в том числе инструментальных) находить и формулировать зависимости и закономерности;
- составлять описание туристских объектов, процессов и явлений с использованием разных источников информации;
- строить простые планы местности;
- моделировать туристские виды деятельности при помощи компьютерных программ;
- различать туристские объекты, процессы и явления, сравнивать и проводить их простейшую классификацию;
- создавать письменные тексты и устные сообщения по туристской тематике на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией;
- планировать и показывать по карте маршруты путешествий;
- составлять режим переходов в походе и планировать деятельность на маршруте;
- описывать особенности туристских районов Самарской области и др. регионов России;
- называть и показывать технические туристские элементы с использованием специального оборудования и снаряжения;
- приводить примеры деятельности туриста в походе;
- выполнять свои обязанности и поручения в походе, в соответствии с полученным заданием;
- находить и называть туристские объекты по карте;
- ориентироваться на местности при помощи компаса, карты, местных признаков;
- приводить примеры форм рельефа, препятствий в походе и способов их преодоления;
- объяснять особенности различных видов туризма;
- прогнозировать и описывать погоду в походе;
- объяснять значение ключевых туристских понятий.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения;
- сохранения окружающей среды и социально - ответственного поведения в ней;
- адаптации к условиям проживания на определенной территории;
- самостоятельному оцениванию уровня безопасности окружающей среды как сферы жизнедеятельности.

8. Планируемые результаты изучения курса

По окончании пяти лет обучения, на занятиях, соревнованиях, в походах, путешествиях, на экскурсиях учащиеся получают знания и умения:

- работать с различной туристской литературой (справочниками, определителями, картографическим материалом и т.д);

■ проводить простейшие исследования и наблюдения (наблюдения за сезонными изменениями в природе, за погодой; исследования по изучению влияния деятельности человека на экологическое состояние природных объектов, фиксировать наблюдения и исследования и составлять отчёт);

■ определять наиболее распространенные виды животных и растений нашей области по определителям и в природе;

■ ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;

■ составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское снаряжение; совершать степенные и категорийные походы и готовить отчёты о них; иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и оформления туристской документации;

■ соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую доврачебную помощь;

■ выпускник будет обладать следующими личностными качествами: любви к Родине и родному краю, товарищества, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, ответственности за свои поступки, бережного отношения к окружающей природе.

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить нормативные требования на значок "Юный турист России".

9. Формы проверки результатов

Итоги реализации программы проявляются в результатах творческих достижений учащихся и выражаются в победах в краеведческих конкурсах, в написании исследовательских работ и в результатах публичной их защиты.

В целях ответственности обучающихся за качество освоения программы введён контроль знаний, умений и навыков в три этапа: начальный, промежуточный и итоговый. Контроль проводится по 5-ти уровням освоения программы: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

10. Формы подведения итогов обучения

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на зачетах, итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях.

Диагностика личностных изменений воспитанников, его отношение к окружающему миру осуществляется посредством следующими формами и методами:

- анкетирование и тестирование,
- обсуждение события или ситуации,
- выполнение практических заданий,
- осуществление коллективных творческих дел
- защита проектов и презентаций по выбранной теме.

11. Учебно-тематический план программы

Учебно-тематический план программы 1 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Общее кол-во часов
1.	Введение			2
1.1.	Оздоровительная и познавательная роль туризма	1		1
1.2.	Правила поведения юных туристов-краеведов	1		1
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			7
2.1.	Основы безопасности в природной среде	1		1
2.2.	Личное снаряжение и уход за ним	1		1
2.3.	Питьевой режим на туристской прогулке		1	1
2.4.	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1
2.5.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1
2.6.	Организация биваков и охрана природы	1		1
2.7.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)		1	1
3.	Азбука топографии и ориентирования			7
3.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор		1	1
3.2.	План местности	1		1
3.3.	Условные знаки	1		1
3.4.	Ориентирование по сторонам горизонта		1	1
3.5.	Ориентирование на местности		1	1
3.6.	Виды туристского ориентирования		1	1
3.7.	Экскурсионное ориентирование		1	1
4.	Туристские походы, экскурсии и соревнования		9	9
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			5
5.1.	Личная гигиена юного туриста	1		1
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	1		1
5.3.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1		1
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1		1
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	1		1
6.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма			4
6.1.	Пешеходный туризм		1	1
6.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	1	1	2
6.3.	Льжный туризм		1	1

	ИТОГО	15	19	34
--	--------------	-----------	-----------	-----------

Учебно-тематический план программы 2 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Общее кол-во часов
1.	Введение			2
1.1.	История развития туризма.	1		1
1.2.	Кодекс путешественников, другие туристские документы	1		1
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			6
2.1.	Подготовка к походу, к путешествию. Должности в группе.	1		1
2.2.	Особенности снаряжения и организации пеших и лыжных походов	1		1
2.3.	Питание в походе и режим переходов.	1		1
2.4.	Естественные препятствия в пеших и лыжных походах и способы их преодоления	1		1
2.5.	Техника безопасности при проведении пеших и лыжных туристских походов	1		1
2.6.	Оформление маршрутного листа и другой туристской документации	1		1
3.	Азбука топографии и ориентирования			6
3.1.	Компас и работа с ним		1	1
3.2.	Топографическая карта и условные знаки	1		1
3.3.	Ориентирование по компасу и карте		1	1
3.4.	Ориентирование в туристском походе		1	1
3.5.	Ориентирование в пеших и лыжных походах		1	1
3.6.	Спортивная карта и спортивное ориентирование		1	1
4.	Туристские походы, экскурсии и соревнования		8	8
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			6
5.1.	Личная гигиена юного туриста в пеших и лыжных походах	1		1
5.2.	Профилактика заболеваний и травм в пеших и лыжных походах	1		1
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи в пеших и лыжных походах	1		1
5.4.	Травмы: ушибы, переломы, растяжения	1		1
5.5.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки в пеших и лыжных походах	1		1
5.6.	Способы транспортировки пострадавшего в пеших и лыжных походах	1		1
6.	Виды туризма			6
6.1.	Пеший туризм, поход выходного дня	1	2	3
6.2.	Лыжный туризм, поход выходного дня	1	2	3

	ИТОГО	17	17	34
--	--------------	-----------	-----------	-----------

Учебно-тематический план программы 3 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Общее кол-во часов
1.	Введение			2
1.1.	Туристские возможности Самарского края	1		1
1.2.	Туристские организации города и области	1		1
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			6
2.1.	Подготовка к походу, к путешествию. Должности в группе.	1		1
2.2.	Особенности снаряжения и организации горных, водных и спелеопогодов		1	1
2.3.	Питание в походе и режим переходов.	1		1
2.4.	Естественные препятствия в горных, водных и спелеопогодах походах и способы их преодоления	1		1
2.5.	Техника безопасности при проведении горных, водных и спелеопогодов туристских походов	1		1
2.6.	Оформление отчета о походе и другой туристской документации	1		1
3.	Азбука топографии и ориентирования			6
3.1.	Компас и работа с ним		1	1
3.2.	Топографическая карта и условные знаки		1	1
3.3.	Ориентирование по компасу и карте		1	1
3.4.	Ориентирование в туристском походе		1	1
3.5.	Ориентирование в водных, горных и спелеопогодах	1		1
3.6.	Спортивная карта и спортивное ориентирование		1	1
4.	Туристские походы, экскурсии и соревнования		8	8
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			6
5.1.	Личная гигиена юного туриста в водных, горных и спелеопогодах	1		1
5.2.	Профилактика заболеваний и травм в водных, горных и спелеопогодах	1		1
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи в водных, горных и спелеопогодах		1	1
5.4.	Желудочно-кишечные заболевания, первая помощь	1		1
5.5.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки в водных, горных и спелеопогодах	1		1
5.6.	Способы транспортировки пострадавшего в водных, горных и спелеопогодах		1	1
6.	Виды туризма			8
6.1.	Горный (спелео) туризм, поход выходного дня	1	2	3

6.2.	Водный туризм, поход выходного дня	2	1	3
	ИТОГО	15	19	34

Учебно-тематический план программы 4 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Общее кол-во часов
1.	Введение			2
1.1.	Туристские возможности России	1		1
1.2.	Российские и международные туристские организации	1		1
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			5
2.1.	Организация многодневного категорийного похода.	1		1
2.2.	Особенности снаряжения и организации многодневных категорийных походов	1		1
2.3.	Питание в многодневном категорийном походе.	1		1
2.4.	Режим дня и график движения в многодневном категорийном походе	1		1
2.5.	Техника безопасности при проведении многодневного категорийного похода		1	1
3.	Азбука топографии и ориентирования			4
3.1.	Работа с GPS –навигатором, курвиметром, компасом и другими средствами ориентирования		1	1
3.2.	Разработка туристского маршрута. Топографическая карта и работа с ней	1		1
3.3.	Ориентирование в туристском походе в сложных погодных условиях		1	1
3.4.	Спортивная карта и спортивное ориентирование		1	1
4.	Туристские походы, экскурсии и соревнования		11	11
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			5
5.1.	Личная гигиена юного туриста в многодневном категорийном походе	1		1
5.2.	Профилактика заболеваний и травм в многодневном категорийном походе	1		1
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи в многодневном категорийном походе, особенности транспортировки пострадавшего	1		1
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки в многодневном категорийном походе	1		1
5.5.	Обеспечение безопасности в многодневном категорийном походе	1		1
6.	Виды туризма			7
6.1.	Пеший многодневный маршрут	2	5	7
	ИТОГО	14	20	34

Учебно-тематический план программы 5 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Общее кол-во часов
1.	Введение			2
1.1.	Профессии в туризме	1		1
1.2.	Туристские мероприятия – Слеты, Фестивали, соревнования	1		1
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			5
2.1.	Организация похода в регионы сложных природных условий	1		1
2.2.	Особенности снаряжения для автономного похода в регионы сложных природных условий	1		1
2.3.	Бивак и питание, особенности снаряжения для автономного похода в регионы сложных природных условий	1		1
2.4.	Естественные препятствия в походах и способы их преодоления в сложных погодных условиях.	1		1
2.5	Техника безопасности при проведении туристских походов в регионы сложных природных условий	1		1
3.	Азбука топографии и ориентирования			4
3.1.	Виды картографических источников	1		1
3.2.	Разработка туристского маршрута в регионы сложных природных условий	1		1
3.3.	Ориентирование в туристском походе в сложных погодных условиях		1	1
3.4.	Спортивная карта и спортивное ориентирование		1	1
4.	Туристские походы, экскурсии и соревнования		9	9
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			4
5.1.	Личная гигиена юного туриста в регионах сложных природных условий	1		1
5.2.	Профилактика заболеваний и травм в регионах сложных природных условий	1		1
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи и способы транспортировки пострадавшего в регионах сложных природных условий	1		1
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки в регионах сложных природных условий	1		1
6.	Виды туризма			10
6.1.	Водный многодневный маршрут	2	8	10
	ИТОГО	15	19	34

12. Содержание курса

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Расширение и углубление знаний по географии, краеведению, истории, биологии, физиологии человека во время занятий туризмом.

1.2. Правила поведения юных туристов

Знакомство детей с режимом занятий, помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

2.3. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

2.6. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

2.7. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

3.5. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

3.6. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

3.7. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4. Туристские походы, экскурсии и соревнования

Туристские походы и экскурсии: Царев курган, Лысая гора, Дубовая роща.

Соревнования: соревнования по пешеходному туризму, соревнования по ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Причины ожогов и обморожений. Признаки и виды ожогов и обморожений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

6.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Соревнования по преодолению полосы препятствий.

6.3. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы). Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Лыжные прогулки.

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение

1.1. История развития туризма.

Развитие туристского движения в России, за рубежом, в Самарской области. Знаменитые путешественники, их роль в развитии нашей страны и области. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Туристские государственные и общественные организации.

1.2. Кодекс путешественников.

Основные нормы и правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом путешественника.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Подготовка к походу, путешествию. Должности в группе.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Должности в группе:

Заместитель командира по питанию. 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 медаптечки. 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.

Практическое занятие – изучение маршрутов учебно-тренировочных походов.

2.2. Особенности снаряжения и организации водных, лыжных, горных и спелеопоходов.

Особенности подготовки к походу в водном, лыжном, горном туризме.

Особенности питания в походе (по видам туризма).

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия – выбор места бивака, самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря, установка палаток в различных условиях, заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Устройство пещер, траншей, иглу. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

2.3. Питание в походе и режим переходов.

Особенности режима, темпа, порядка движения в походе (по видам туризма). Путь (линия, схема) движения. Режим переходов в многодневном 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 перенос продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи на костре и хранении продуктов в походе. Питьевой режим, необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Естественные препятствия в походе и способы их преодоления.

Преодоление естественных препятствий и организация страховки (по видам туризма).

Лыжный туризм – подъемы, спуски, торможения, повороты.

Водный туризм – работа веслами и управление плавсредством, движение против течения, естественные и искусственные препятствия.

Горный туризм – преодоление травянистых склонов, осыпей, морен, скальных участков, снежных склонов и ледников.

Практические занятия – отработка элементов движения, соблюдение режима движения; отработка техники движения на маршруте, отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе). Организация наведения переправ, страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время похода. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

1.6. Оформление маршрутного листа, отчета о походе и другой туристской документации.

Заявочная документация для совершения туристского путешествия. Правила заполнения маршрутного листа и отчета о походе. Составление сметы расходов Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

3. Азбука топографии.

3.1. Компас и работа с ним.

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.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

3.2. Топографическая карта и условные знаки.

Определение роли топографии и топографических карт для государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Рисовка условными знаками маршрута туристского похода.

3.3. Ориентирование по компасу и карте.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Ориентация карты по компасу. Привязка к местности с помощью ориентиров. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты.

3.4. Ориентирование в туристском походе.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). 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 текстового описания пути). Протокол движения.

3.5. Ориентирование в сложных погодных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния, выполнение тестовых заданий.

3.6. Спортивная карта и спортивное ориентирование.

Виды спортивного ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Особенности спортивной карты, ее условные обозначения. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4. Туристские походы, экскурсии и соревнования

Туристские походы и экскурсии: Урочище Каменная Чаша, гора Тип-Тяв, гора Стрельная. Соревнования: соревнования по пешеходному туризму, соревнования по ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в туристском походе.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

5.4. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

5.5. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристского похода. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Виды туризма

6.1. Пеший туризм.

Порядок движения по тропам и дорогам. Способы преодоления простейших естественных препятствий (подъемы, спуски, траверсы - без специального туристского снаряжения); организация движения группы по пересеченной местности. Преодоление водных преград. Техника

преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Отличия передвижения по лесной и открытой местности. Просмотр видеофильмов о пешем туризме.

6.2. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда и снаряжение для лыжного похода.

Содержание программы 3 года обучения

1. Введение

1.1. История развития туризма.

Развитие туристского движения в России, за рубежом, в Самарской области. Знаменитые путешественники, их роль в развитии нашей страны и области. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Туристские государственные и общественные организации. Памятники природы и культуры Самары и Самарской области. Просмотр видеофильмов о туризме.

1.2. Кодекс путешественников.

Основные нормы и правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом путешественника.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Подготовка к походу, путешествию. Должности в группе.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Должности в группе:

Заместитель командира по питанию. 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 медаптечки. 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.

Практическое занятие – изучение маршрутов учебно-тренировочных походов.

2.2. Особенности снаряжения и организации водных, лыжных, горных и спелеопоходов.

Особенности подготовки к походу в водном, лыжном, горном туризме.

Особенности питания в походе (по видам туризма).

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия – выбор места бивака, самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря, установка палаток в различных условиях, заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Устройство пещер, траншей, иглу. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

2.3. Питание в походе и режим переходов.

Особенности режима, темпа, порядка движения в походе (по видам туризма). Путь (линия, схема) движения. Режим переходов в многодневном 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 перенос продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи на костре и хранении продуктов в походе. Питьевой режим, необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Естественные препятствия в походе и способы их преодоления.

Преодоление естественных препятствий и организация страховки (по видам туризма).

Лыжный туризм – подъемы, спуски, торможения, повороты.

Водный туризм – работа веслами и управление плавсредством, движение против течения, естественные и искусственные препятствия.

Горный туризм – преодоление травянистых склонов, осыпей, морен, скальных участков, снежных склонов и ледников.

Практические занятия – отработка элементов движения, соблюдение режима движения; отработка техники движения на маршруте, отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе). Организация наведения переправ, страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время похода. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

1.8. Оформление маршрутного листа, отчета о походе и другой туристской документации.

Заявочная документация для совершения туристского путешествия. Правила заполнения маршрутного листа и отчета о походе. Составление сметы расходов Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

3. Азбука топографии.

3.1. Компас и работа с ним.

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.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

3.2. Топографическая карта и условные знаки.

Определение роли топографии и топографических карт для государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Рисовка условными знаками маршрута туристского похода.

3.3. Ориентирование по компасу и карте.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Ориентация карты по компасу. Привязка к местности с помощью ориентиров. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты.

3.4. Ориентирование в туристском походе.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). 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 текстового описания пути). Протокол движения.

3.5. Ориентирование в сложных погодных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния, выполнение тестовых заданий.

3.6. Спортивная карта и спортивное ориентирование.

Виды спортивного ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Особенности спортивной карты, ее условные обозначения. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4. Туристские походы, экскурсии и соревнования

Туристские походы и экскурсии: Урочище Каменная Чаша, гора Тип-Тяв, гора Стрельная. Соревнования: соревнования по пешеходному туризму, соревнования по ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в туристском походе.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

5.4. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

5.5. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристского похода. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Виды туризма

6.1. Пеший туризм.

Порядок движения по тропам и дорогам. Способы преодоления простейших естественных препятствий (подъемы, спуски, траверсы - без специального туристского снаряжения); организация движения группы по пересеченной местности. Преодоление водных преград. Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Отличия передвижения по лесной и открытой местности. Просмотр видеофильмов о пешем туризме.

6.2. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда и снаряжение для лыжного похода.

Содержание программы 4 года обучения

1. Введение

1.1. Туристские возможности Самарского края.

Организация детского туризма в Самаре и Самарской области. Памятники природы и культуры Самары и Самарской области. Туристские маршруты Самарской области: пешие, лыжные, водные. Просмотр видеофильмов о туристских маршрутах по Самарской области.

1.2. Нормативные туристские документы.

Инструкция по организации туристских походов и экскурсий с учащимися. Основные нормы и правила поведения участников туристских походов и соревнований.

Маршрутный лист, маршрутная книжка, техническое описание маршрута, отчет о походе и другие туристские документы.

Знакомство с основными нормативными документами по детско-юношескому туризму, спортивному туризму, туристскому многоборью (по видам туризма). Разряды и звания в спортивном туризме, туристском многоборье (по видам туризма).

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов, составление подробного плана-графика похода, заполнение маршрутной документации, составление сметы расходов.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Организация многодневного категорийного маршрута.

Степенные и категорийные туристские маршруты. Нормативные требования к маршрутам. Разработка и оформление туристского маршрута. Особенности организации и проведения многодневного категорийного маршрута. Организация бивака в многодневном походе, правила выбора места под стоянку для ночевки туристской группы. Ритм и темп движения, распорядок дня туристской группы во время многодневного категорийного маршрута. Разработка и оформление многодневного туристского похода по Самарской области.

2.2. Особенности снаряжения и организации многодневных категорийных лыжных, горных, водных и спелеопоходов.

Личное и групповое снаряжение юного туриста для многодневного ктегорийного туристского маршрута. Особенности организации многодневных категорийных лыжных, горных, водных и спелеопоходов. Составление перечня личного и группового туристского снаряжения для многодневного категорийного похода (по видам туризма).

Особенности подготовки к походу в водном, лыжном, горном туризме.

Особенности питания в походе (по видам туризма).

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

2.3. Питание в походе и режим переходов.

Питание в многодневном категорийном походе. Особенности питания и питьевого режима во время многодневного категорийного похода. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время маршрута. Составление меню на группу для многодневного категорийного похода (по видам туризма).

2.4. Естественные препятствия в походах и способы их преодоления.

Преодоление естественных препятствий и организация страховки (по видам туризма).

Лыжный туризм – подъемы, спуски, торможения, повороты.

Водный туризм – работа веслами и управление плавсредством, движение против течения, естественные и искусственные препятствия.

Горный туризм – преодоление травянистых склонов, осыпей, морен, скальных участков, снежных склонов и ледников.

Практические занятия – отработка элементов движения, соблюдение режима движения; отработка техники движения на маршруте, отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе). Организация наведения переправ, страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

2.5. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время похода. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

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 предпоходная 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.

3. Азбука топографии.

3.1. Работа с GPS – навигатором, курвиметром, компасом и другими средствами ориентирования

Работа с GPS – навигатором. Определение расстояний с помощью курвиметра. Компас. Типы компасов. Устройство спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

3.2. Разработка туристского маршрута. Топографическая карта и работа с ней.

Разработка туристского маршрута с помощью картографических источников и краеведческих материалов. Изображение схемы маршрута. Топографическая карта и условные знаки. Масштабы топографических карт. Определение координат точки на карте. Рисовка условными знаками маршрута туристского похода.

3.3. Ориентирование в туристском походе в сложных погодных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния, выполнение тестовых заданий.

3.4. Спортивная карта и спортивное ориентирование.

Виды спортивного ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Особенности спортивной карты, ее условные обозначения. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4. Туристские походы, экскурсии и соревнования

Туристские походы и экскурсии: пещера братьев Грече, водный поход по реке Самара, лыжный поход по Сокольим горам. Соревнования: соревнования по пешеходному туризму, соревнования по ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в туристском походе.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристского похода. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Виды туризма

6.1. Горный туризм

Порядок движения по крутым тропам. Способы преодоления простейших естественных препятствий (подъемы, спуски, траверсы - без специального туристского снаряжения); организация движения группы по пересеченной и горной местности. Преодоление водных преград. Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс. Просмотр видеофильмов о горном туризме.

6.2. Спелеотуризм.

Особенности подготовки к спелео - походу. Личное и групповое снаряжения.

Особенности питания, организации туристского быта, привалов и ночлегов в спелеотуризме. Виды препятствий в спелеотуризме и способы их преодоления.

6.3. Водный туризм.

Личное и групповое снаряжение в водном походе. Особенности режима, темпа, порядка движения в походе. Путь (линия, схема) движения на водном маршруте. Преодоление естественных препятствий и организация страховки.

13. Рекомендации по оснащению образовательного процесса

Средства обучения:

1. печатные пособия (демонстрационные печатные пособия для оформления кабинета и др.);
2. информационно-коммуникативные средства (карты туристические и другие источники картографической информации, справочные информационные ресурсы, компакт-диски, содержащие наглядные средства обучения и обеспечивающие подготовку учителя к уроку);
3. экранно-звуковые пособия (обеспечение для традиционных ТСО);
4. технические средства обучения (оборудование автоматизированного рабочего места учителя);
5. учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (компасы туристические, модели и приборы для демонстраций учителя, комплекты по темам курса программы для практических работ и оборудование для организации практической работы в малых группах учащихся);
6. натуральные объекты (необходимые коллекции и гербарии, справочники, определители).

Рекомендуемый список личного снаряжения

1. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 1 шт.
2. Спальник – 1 шт.
3. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 1 шт.
4. Пакеты для упаковки личных вещей – 3 шт.
5. Накидка от дождя – 1 шт.
6. Штормовой костюм – 1 шт.
7. Шерстяной костюм – 1 шт.
8. Куртка теплая – 1 шт.
9. Носки шерстяные – 2 пары
10. Носки хлопчатобумажные – 2-3 пары
11. Рубашка, футболка – 2 шт.
12. Шорты – 1 шт.
13. Купальный костюм – 1 шт.
14. Шапочка или кепка с козырьком – 1 шт.
15. Смена белья – 2 комплекта
16. Очки солнцезащитные – 1 шт.
17. Ботинки туристские – 1 пара
18. Кроссовки, кеды – 1 пара

19. Туалетные принадлежности – 1 набор
20. Полотенце для тела и для ног – по 1 шт.
21. Кружка, ложка, миска, нож – по 1 шт.
22. Блокнот, ручка, карандаш – по 1 шт.
23. Часы – 1 шт.
24. Спички в непромокаемой упаковке – 1 шт.
25. Средство от кровососущих насекомых – 1 шт.
26. Бумага туалетная – 1 рулон

Список необходимого туристского снаряжения и оборудования на 10 –15 человек

1. Палатка туристическая с тентом и стойками – 3 шт.
2. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 10 шт.
3. Спальник – 10 шт.
4. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 10 шт.
5. Палатка хозяйственная с тентом – 1 шт.
6. Тент костровой и тент хозяйственный – по 1 шт.
7. Набор туристских котлов – 1 комплект (3 шт.).
8. Примус туристский «Шмель» – 1 шт.
9. Канистра (фляга) для воды, 10 литров – 1 шт.
10. Топор, пила, лопата – по 1 шт.
11. Фонарь электрический – 2 шт.
12. Ремнабор – 1 шт.
13. Аптечка – 1 шт.
14. Веревка основная (40 м) – 2 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м) – 1 шт.
16. Репшнур (2м) – 10 шт.
17. Карабин -- 10 шт.
18. Страховочные системы – 5 шт.
19. Рукавицы брезентовые – 5 пар
20. Компас – 5 шт.
21. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
22. атласы, схемы
23. Мяч футбольный – 1 шт.

24. Мяч волейбольный – 1 шт.
25. Бадминтон – 1 шт.
26. Шахматы, шашки – по 1шт.
27. Бинокль – 2 шт.
28. Фотоаппарат – 1 шт.
29. Краеведческая литература, определители, справочники и др. литература
30. Канцтовары
31. Другое необходимое снаряжение, инвентарь, оборудование по профилю лагеря

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

1. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
2. Термометр – 1 шт.
3. Жгут резиновый – 1 шт.
4. Английские булавки – 6 шт.
5. Ножницы – 1 шт.
6. Пинцет – 1 шт.
7. Пипетка – 2 шт.
8. Вата стерильная – 200 г
9. Мазь Вишневского -- 50 г
10. Спирт медицинский – 100 г
11. Спирт нашатырный – 25 г
12. Настойка йода 5 % -- 50 г
13. Перманганат калия – 1 уп.
14. Перекись водорода 2 % -- 100 г
15. Валериановые капли – 1 флакон
16. Валокардин или корвалол – 1 флакон
17. Зубные капли – 1 флакон
18. Нафтизин – 1 флакон
19. Бриллиантовая зелень -- 1 флакон
20. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
21. Анальгин – 40 таблеток
22. Таблетки от кашля – 30 таблеток
23. Борный вазелин – 1 тубик

24. Крем от солнечных ожогов – 1 тубик
25. Синтомициновая эмульсия 5-10 % -- 1 баночка
26. Пластыри (разные) – 5-10 шт.

Рекомендуемый список ремнабора

1. Плоскогубцы – 1шт.
2. Шило – 1 шт.
3. Иглы швейные (малые и большие) – 5 шт.
4. Проволока медная – 2 м
5. Набор ниток простых и капроновых – 1 комплект
6. Наждачная бумага
7. Ножницы – 1 шт.
8. Изолента – 1 катушка
9. Универсальный клей – 1 тубик
10. Булавки – 10 шт.
11. Киперная лента, тесьма – 2 метра
12. Парафин, свечи
13. Набор заплаток (брезентовых, капроновых)
14. Резинка бельевая

14. Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

Программа составлена с использованием следующих нормативных документов, информационных источников и учебной литературы:

2. Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися. – Москва, Федеральный Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2010 г.
3. Инструкция по организации туристских походов и экскурсий с учащимися. – Москва, Федеральный Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2010 г.
3. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
4. Самарская область. Хрестоматия по географии / Под ред. И.А. Носкова. Самара, ГОУ СИПКРО, 2008.
5. Атлас Самарской области. - Самара, Типография ООО «РПБ «Эффект», 2009.

Список литературы для обучающихся

1. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
2. Самарская область. Хрестоматия по географии / Под ред. И.А. Носкова. Самара, ГОУ СИПКРО, 2008.
3. Атлас Самарской области. - Самара, Типография ООО «РПБ «Эффект», 2009.
4. Аксаков И.С. Письма из провинции. - Москва: Правда, 1991.
5. Алексеев С. Энциклопедия православной иконы. Основы богословия иконы. - С-Пб., 2002.
6. Ашурков В.Н. Историческое краеведение. Москва, 1980.
7. Дереклеева Н.И. Научно-исследовательская работа в школе. - Москва, 2001.
8. Дьякова П. А. Основы экскурсоведения. Москва, 1980.
9. Туристско-краеведческая деятельность – важнейшее средство образования, патриотического воспитания и оздоровления детей и учащейся молодежи: Материалы конференции. - Москва. 2003.
10. Усыскин Г.С. Свидание с Клио. Исторические исследования юных краеведов. - С-Петербург, 1997.
11. Файн Т.А. исследовательский подход в обучении. // Практика административной работы в школе. 2003, № 5.

Приложения к программе
ПОЛОЖЕНИЕ о значке «Турист России»

Утверждено Советом Туристско-спортивного союза России

Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста, участвовавшие в течение года в одном или нескольких походах суммарной протяженностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 километров пешком или на лыжах, не менее 100 километров на лодках, байдарках, плотах, катамаранах, не менее 150 километров на велосипедах или по конным маршрутам, не менее 500 километров на мотоциклах и 1000 километров на автомобилях (засчитывается только для водителей) и прошедших собеседование об основах туризма.

Решение о награждении значком «Турист России» принимается комиссией на основании:

- выполнения практических норм, то есть участия в туристских походах, подтвержденного маршрутными листами, оформленными в установленном порядке, или накопительными справками, выданными за участие в походах туристскими организациями либо туристско-спортивными маршрутно-квалификационными комиссиями;
- успешного прохождения собеседования по основам туризма.

Значком «Турист России» награждают:

- туристские организации;
- учебные заведения;
- коллективы физической культуры предприятий, учреждений и организаций.

Лицам, выполнившим установленные требования и нормы, вручаются удостоверения и значки установленного образца.

Значок «Турист России» носится на правой стороне груди ниже государственных наград.

Эксклюзивное право на изготовление значка «Турист России» остается за Туристско-спортивным союзом России.