



Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Станция юных техников»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета
МКУ ДО «Станция юных техников»

Протокол № 1
От 09.10 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Туристический клуб СТРАННИК"

*туристско-краеведческая направленность
возраст учащихся 12 –18 лет
Срок реализации программы 1 год*

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ярославцев Константин Яковлевич

г.Шадринск
2018г

Паспорт программы

Ф.И.О. педагога	Ярославцев Константин Яковлевич
Учреждение	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Станция Юных Техников»
Наименование программы	Детское объединение «Туристический клуб Странник»
Объединение	«Туристический клуб Странник»
Направленность	Туристско-краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	12-18 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	324 часов
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Создание условий для развития и самореализации учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристической деятельности.
С какого года реализуется программа	2018

Пояснительная записка

Актуальность программы. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Цель программы - создание условий для развития и самореализации учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристической деятельности.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;
- формировать навыки самонаведения и прохождения этапов КТМ (контрольно-туристических маршрутов) и ЛКТМ (лыжных контрольно-туристических маршрутов);
- научить учащихся использовать теоретические знания по туристской подготовке и спортивному туризму в реальных жизненных ситуациях.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Кроме любви к природе туризм может реально помочь в воспитании наших детей, и практически подготавливать их к реальной жизни.

Планируемые результаты по программе:

учащиеся должны:

Знать	Уметь
опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека; ядовитые растения; меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.	ухаживать за одеждой и обувью в походе, личная гигиена; знать виды грибов и ягод, правильно употреблять их в пищу. Применять технику безопасности на занятиях
состав личной аптечки, способы транспортировки пострадавшего; порядок изготовления носилок и положение пострадавшего при транспортировке	Собирать личную и общую аптечку, изготавливать носилки для переноски пострадавшего
требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением	составить перечень личного и группового снаряжения для походов. Правильно собрать рюкзак. Обеспечить сухость;
порядок установки палаток различных типов требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов;	правильно установить палатку и разместить в ней вещи предохранить палатку от промокания выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
меры безопасности на транспорте; правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте	соблюдать дисциплину в транспорте, на воде, в незнакомом населенном пункте; выбрать место для костра;
основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в любую погоду костровое хозяйство; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем способы сушки снаряжения; меры безопасности при сушке снаряжения;	разводить костры в любых условиях погоды; подвесить котлы для приготовления пищи изготовить устройства для сушки белья, просушить своё снаряжение, исключив его порчу
состав ремонтного набора;	Ремонтировать личное и общественное снаряжение;
виды узлов, их назначение; обеспечивать страховку и само страховку на переправах	вязать и правильно применять узлы: встречный, удавка, штык, проводник, восьмерка, схватывающий
устройство компаса и правила обращения с ним; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами при движении по	находить стороны горизонта по компасу. Находить азимут на предмет измерить и построить азимут на предмет. Движение по азимуту

азимуту	
Обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям Профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста	Соблюдать технику безопасности в походах и на тренировках
симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей; правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;	Оценить общее состояние больного, вывести его из шокового состояния и оказать первую помощь, правильно транспортировать
Основные понятия о факторах выживания. Выбор тактики активного выживания. Основные типы простейших укрытий и порядок их построения. Виды сигналов бедствия и способы их передачи	Оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших. Подавать сигналы бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей передачи сигналов «Земля – Воздух»; с помощью таблицы передачи сигналов жестами. Разводить сигнальные костры.

Организационно-педагогические основы обучения

Ведущей формой организации занятий является групповая. Для подготовки к походам более продуктивной будет работа в подгруппах.

Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используются контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма учащимися программой предусмотрено участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Уровень реализации содержания программы – ознакомительный.
Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-18 лет
Принимаются все желающие без предварительного отбора.
Состав группы постоянный, набор в группы свободный.
Количество учащихся в группе 15 человек.
Занятия проводятся 3 раза в неделю (9 часов на группы).
Годовая нагрузка – 324 часов в год.
Срок реализации программы - 1 год.

Формы контроля:

Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов).

Промежуточный контроль проводится между полугодиями (декабрь). Форма практическое занятие.

Итоговый контроль - зачетный поход (май).

Критерии результативности

При проверке *теоретических знаний* оценка проводится по трем уровням:

«Высокий» - выполнение 80-100% всех контрольных заданий;

«Средний» - выполнение 60-80%

«Минимальный» - выполнение 40-60%.

При выполнении практической заданий: установка палатки, ориентирование по карте, сдача контрольных узлов, выполнение физических упражнений, учитываются критерии усвоения умений и навыков (оценка практического задания также по 3 уровням)

1 уровень - «Высокий» безошибочно выполнены все практические задания.

2 уровень - «Средний» допущено 1-3 ошибки.

3 уровень - «Минимальный» более 3 ошибок или завершение задания с помощью сверстников или руководителя.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Туризм. История развития. Виды туризма.	14	10	4	
1.1	Туризм. История развития	4	3	1	Устный опрос
1.2	Виды и формы туризма.	4	4	-	Тестирование
1.3	Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта	6	4	2	Доклад
2	Туристическая подготовка	50	31	18	
2.1	Личное и групповое снаряжение	8	6	2	Самостоятельная работа
2.2	Туристский быт. Привалы и ночлеги	7	5	2	Установка палатки на время
2.3	Питание в туристском походе	7	6	1	Пр
2.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	4	4	Правила безопасности в походе
2.5	Организация и проведение туристского похода, путешествия	8	5	3	Описание маршрута
2.6	Подведение итогов похода, путешествия	6	4	2	
2.7	Туризм и самодетельная песня	6	1	5	Устный опрос
3	Топография и ориентирование	40	25	15	
3.1	Карта, ее масштаб. Условные знаки топографических карт	8	6	2	Тестирование
3.2	Компас, работа с компасом	6	4	2	Практическая работа
3.3	Ориентирование по карте. Азимут.	8	4	4	Устный опрос
3.4	Измерение расстояний. Способы ориентирования	10	6	4	Беседа

3.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	5	3	Устный опрос
4	Физическая подготовка	60	8	52	
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	4	4	-	Устный опрос
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	-	Самостоятельная работа
4.3	Общая физическая подготовка	52	-	52	Зачет
5	Основы оказания первой помощи.	30	25	5	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	7	6	1	Устный опрос
5.2	Походная медицинская аптечка	7	6	1	Тестирование
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	7	1	Практическое занятие
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	6	2	Практическая работа
6	Выживание.	40	30	10	
6.1	Выживание	4	4	-	Устный опрос
6.2	Основы выживания в разных климатических зонах	11	10	1	Практическая работа
6.3	Факторы риска	9	6	3	Тестирование
6.4	Выживание в городе	7	4	3	Устный опрос
6.5	Выживание в лесу	9	6	3	Зачетный поход
7	Альпинизм, скалолазание	30	16	14	
7.1	История альпинизма	6	4	2	Самостоятельная работа

7.2	Изучение средств и приемов страховки	5	2	3	Практическая работа
7.3	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам вершины.	11	3	8	Тестирование
7.4	Техника передвижения по травянистым склонам, переправам через горные реки, бивуаки	8	6	2	Устный опрос
8	Поход выходного дня.	60	-	60	Зачетный поход
	Итого	324	204	120	

Содержание программы

Раздел 1. Туризм. История развития. Виды туризма (14ч.)

1.1 Туризм. История развития туристического движения в стране.

Теория. Понятие туризма и туристско-краеведческой деятельности. Зарождение отечественного туризма и экскурсионного движения. Современная организационная структура туризма (туристские союзы и общества, туристские базы, клубы туристов и т.п.).

1.2 Виды и формы туризма.

Теория. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Походы массовые и многодневные. Туристские слеты, соревнования, лагеря, экскурсии.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, альпинизм, велосипедный, авто мототуризм, спелеотуризм. Их специфика, состояние и перспективы развития. Комбинированные походы. Походы разной степени сложности.

1.3 Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта.

Теория. Основные сведения о природных условиях: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам.

Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практика. Знакомство с картой Курганской области, города Шадринска. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края.

Раздел 2. Туристическая подготовка (50ч.)

2.1. Личное и групповое снаряжение

Теория. Подготовка снаряжения к экспедиции.

Практика. Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление летних и зимних бахил. Изготовление гербарных папок и прессов, коллекционных и походных энтомологических коробок, сачков (водного и энтомологического).

2.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги

Теория. Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

Практика. Организация ночлега в условиях поздней осени.

2.3. Питание в туристском походе

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практика. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком. Преодоление брода.

Самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники преодоления препятствий.

2.5. Организация и проведение туристского похода, путешествия

Теория. Разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода, экспедиции.

Практика. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение экологической обстановки в районе похода.

2.6. Подведение итогов похода, путешествия

Теория. Порядок подготовки отчета о походе, экспедиции.

Практика. Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария. Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

2.7 Туристическая песня.

Теория. Жанры туристской авторской песни.

Практика. Исполнение песен.

Раздел 3. Топография и ориентирование (40ч.)

3.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Определение роли топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

3.1.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение то-познаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу-горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.2 Компас, работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

3.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.3.1 Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.3.2 Способы ориентирования

Теория. 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). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий,

сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).
Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Раздел 4. Физическая подготовка (60ч.)

4.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятию различными видами туризма.

4.3. Общая физическая подготовка

Теория. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег, выпадами, приставным. Эстафеты, игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату обучающихся. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание,

сообразительность и координацию. Специальная физическая подготовка. Приспособление организма к походным условиям.

Практика. Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений. Игры на местности. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Отработка специальных физических упражнений, необходимых туристу. Эстафеты туристские, с раскладыванием и собиранием предметов. Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном, преодоление изгородей, барьеров, перелазание через учебные заборы. Движение на лыжах по пересеченной местности. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры

Раздел 5. Основы оказания первой помощи (30ч.)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок походов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье спортсмена.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировок. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, смазки. Различия в принципе действия. Состав аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от качества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках плетенках из веревок, на шесте.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировка пострадавшего.

Раздел 6. Выживание (40ч.)

6.1. Что такое «выживание».

Теория. Понятие «выживание». Необходимые мероприятия для успешного выживания.

6.2. Выживание в разных климатических зонах.

Теория.

Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Горные походы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и спецснаряжение.

Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для походов в тропики. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях. Опасные растения и животные.

Умеренный климат. Особенности географии Курганской области. В данном разделе главное место отводится походам по территории района (практика).

Пустыня. Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

Выживание в море. Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа: тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

Действия населения по сигналам оповещения.

Безопасность в городе и домашней среде. Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах.

Практическая работа: составление памяток выживания в разной среде.

6.3 Выживание в городе.

Теория. Варианты решения проблем опасности. Законы РФ.

6.4 Выживание в лесу.

Теория. Техника выживания. Психологические аспекты выживания. Организация жилья в экстремальных условиях. Как найти и приготовить пищу

Практика. Укрытия разного типа с помощью подручных материалов.

Раздел 7.

Альпинизм. Скалолазание (30ч.)

7.1 Альпинизм.

Теория. Преодоление естественных препятствий, созданных природой (высоты, рельефа, погодных условий), на пути к вершине. Спортивные соревнования по альпинизму. Высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость.

Скалолазание как вид спорта.

7.2 Изучение средств и приемов страховки.

Теория. Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс).

Практика. Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брамшкотовый); для привязывания (булинь, узел проводника); специальные узлы (схватывающий петлей и одним концом репшура, стремечко). Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера. Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка.

7.3. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.

Теория. Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

7.4 Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправам через горные реки, бивуаки.

Теория. Организация похода: формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам, организация переправ. Ориентирование в походе. Организация бивуаков. Особенности зимних походов.

Раздел 8. Поход выходного дня (60ч.)

Практика. Туристский поход. Многодневное путешествие осуществляется во время каникул в соответствии с темой и планом объединения. Длительность его зависит от возраста и подготовленности участников, удаленности района похода, материальных затрат и других условий. Туристское многодневное путешествие проводится сроком до 3 дней или более (в зависимости от условий). Собранные в многодневном путешествии материалы частично обрабатываются сразу по возвращении из похода, а окончательно – с началом занятий в школе. Составление отчета, коллекций, изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к вечеру являются заключительным этапом похода.

Методическое обеспечение

Методики и технологии

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы работы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Во время теоретических занятий используются материалы: Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере», Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», ««Основы здорового образа жизни»; комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются: туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.; медицинские принадлежности – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Кол-во шт
1	Учебные столы	4
2	Учебные стулья	10
3	Палатки	2
4	Плащ-палатки	4
5	Спальники	8
6	Тент	2
7	Страховочная система	3
8	Карабины	10
9	Альпинистская веревка	2
10	Спусковое устройство	3
11	Перчатки	10
12	Рюкзаки	8
13	Котел	1
14	Топор	2
15	Пила	2

Список литературы для учащихся

1. Багаундинова, Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся [Текст]/ Багаундинова, Ф. Г.- М. 1996.- 144 с.
3. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. [Текст] / Велек И. - М: Прогресс, 1983. - 273 с.
4. Н. И. Кабушкина Организация туризма. [Текст] / Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
5. Куприн, А. М. Умей ориентироваться на местности. [Текст] / Куприн, А. М. - М.: 1998.
6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании.- [Текст] / Куприн, А. М - М.: "Просвещение", 1980. - 108 с.
7. Минделевич, С. Пора в поход! [Текст] / Минделевич, С. - М.: "Молодая гвардия", 1985. - 180 с.

Список литературы для педагога

1. Барышева, Ю.А. Новейшая энциклопедия выживания [Текст] / Барышева Ю.А. Москва АСТ- Астрель под редакцией Т. Тимошина
2. Плешаков, А. А. Программа факультативного курса "Экология для младших школьников"
Вестник образования [Текст] / Плешаков, А. А - 1993. - № 6 - С. 72-80.
3. Плешаков, А. А. От земли до неба: Атлас - определитель по природоведению и экологии
для учащихся нач. кл. -[Текст] / Плешаков, А. А - М.: Просвещение, 1998. - 224 с.
4. Поломис, К. Дети в пионерском лагере[Текст] / Поломис, К -М.: "Профиздат", 1989. - 143 с.
5. Симонова, Л.П. Ключи от природы. Учебно-методическое пособие. [Текст] / Симонова, Л.П - М.: Агар, 1997. – 144 с.
6. Арефьев, В. Е. Введение в туризм. [Текст] / Арефьев В. Е Барнаул, 2002
7. Даньшин, Н. К. Организация и технология туризма. [Текст] / Даньшин Н. К Донецк, 2006.
8. Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма. [Текст] / Квартальнов В. А. М., 2003.
9. Костюкова, О. И. Основы туризма.[Текст] / Костюкова, О. И. Владивосток, 1998.
10. Н. И. Гаранин, Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности. [Текст] / Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
11. Окишев, П. А. Основы туризоведения. [Текст] / Томск, 2005.

Справочные сайты интернета

<http://tourlib.net>