**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Именно туризм, как не одно другое направление дополнительного образования решает проблему оздоровления и формирования привычки здорового образа жизни. В туристско-краеведческой деятельности с учащимися чрезвычайно важно взвешенное сочетание туризма и краеведения. Туризм, по своей природе всегда содержит элементы познания края. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике.

Туристские походы являются самым универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Занятия туризмом способствуют укреплению физического здоровья ребенка, являются лучшей пропагандой здорового образа жизни, формированию устойчивого неприятия вредных привычек, поэтому основные занятия – это практика – походы, путешествия, соревнования, слеты, учебно-тренировочные сборы.

 Овладение основами туризма дает возможность каждому ребенку перейти на качественно новый уровень – пониманию законов природы, раскрытию собственных способностей, вырабатывает умения и навыки выживания в природной среде. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом. В процессе занятий у ребят воспитываются целеустремленность, ответственность, трудолюбие взаимовыручка, сила воли.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить страсть к путешествиям.

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.). Модифицированная программа «Дорогою туриста» мною разработана в 2004 учебном году. В 2011 году в программу внесены изменения и дополнения.

 Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Программа рассчитана на 5 - летнее обучение для детей в возрасте от 10 до 15 лет. Объем программы 1224 часов, которые распределяются следующим образом:

1 г.о. – 144 ч.(2 раза в неделю по 2 часа)

2 г.о. – 216 ч. (2 раза в неделю по 3 часа)

3 г.о. – 216 ч(2 раза в неделю по 3 часа)

4 г.о. –324 ч (3 раза в неделю по 3 часа)

5 г.о. – 324 ч (3 раза в неделю по 3 часа)

 **Задачи 1-го года обучения:**

 1. Знакомство воспитанников с видами туризма и спортивного ориентирования, как массового вида спорта для всех возрастов.

 2. Приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;.

 3. Укрепление отношений через уважительное, доброжелательное и дружеское отношение друг к другу.

**Задачи 2-го года обучения:**

1. Углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;

2. Овладение основными туристско-бытовыми, походно-спортивными навыками и приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

3. Формирование сплоченного коллектива (команды) единомышленников, способных решать общественно - ценные и личностно - значимые цели и задачи, воспитание чувства ответственности за коллектив,

**Задачи 3-го года обучения:**

1. Углубление знаний по разделам: гигиена и санитария.

2. Овладение основными туристско-спортивными, прикладными навыками и умениями по пешеходному, спортивному ориентированию.

3. Формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке; гуманное отношение к окружающему миру;

**Задачи 4-го года обучения:**

1. Научить детей использовать в практической деятельности тактико-техническую подготовку в ТПТ.

2. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, чувства времени и ориентирование в пространстве.

3. Воспитание товарищества и коллективизма, организованности, чувства долга и ответственности.

**Задачи 5-го года обучения:**

1. Совершенствование туристско-спортивной и тактико-технической подготовки.

2. Подготовка спортсменов - разрядников, судей.

3. Развитие морально - волевых качеств.

**Состав туристского объединения.** Комплектовать состав первого  года обучения следует из учащихся IV-V классов (возраст 10-11 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. В период комплектования объединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Особенность образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность, ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

**Первый год** обучения является базовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения. Комплектовать состав кружка 1-го года обучения следует из ребят 10-11 лет. Это младший школьный возраст, самый благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Отличительной особенностью этого возраста является желание, большой интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность.

 **Учебный план и программа первого года** на занятии предусматривают обучение ребят азбуке туризма — сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры.

**Учебный план и программа второго года** обучения предусматривают дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к ранее изученным темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, по и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

**Учебный план и программа третьего и четвертого года** обучения строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, достижение спортивных результатов. Значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, туристской подготовке. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области. Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу.

Вопросы техники безопасности по туризму рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

**На пятом году** образовательный процесс индивидуализируется, происходит специализация, спортивное совершенствование всех тактико-технических приемов в туризме и спортивном ориентировании, учащиеся ориентируются на самоопределение и самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются, как спортивные достижения, так и подготовка и проведение массовых мероприятий (слетов, соревнований, лагерей, походов), работа наставником, выполнение разнообразных поручений.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но, по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

В программе используются фронтальная, индивидуальная и групповая форма учебной работы с обучающимися.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

* типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение)
* практические упражнения под руководством педагога по закреплению определенных навыков,
* самостоятельная работа,
* подвижные игры,
* соревнования,
* экскурсии,
* викторины
* походы.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

* вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам.
* текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляет знания по данной теме (соревнования, эстафеты)
* итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы (турслеты, соревнования, походы)

В течение года один раз в четверти проводится совместное мероприятие с родителями в целях укрепления взаимоотношений родителей и детей, совершенствование опыта проведения совместного досуга, а также пропаганда совместного семейного отдыха и семейного туризма.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

 Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить страсть к путешествиям.

***ПРИНЦИПЫ НАБОРА, КОМПЛЕКТОВАНИЯ И ОБЩЕНИЯ***

* Согласовать с администрацией школы место и часы проведения занятий (кабинет, спортзал)
* Вывесить красочное объявление в школе (указать дни и часы занятий)
* Побеседовать с воспитанниками, чтобы пригласили своих знакомых, друзей, младших братьев и сестер.
* Привлекать к занятиям в секции ребят 4-8 классов (лучше, чтоб еще занимались в других спортивных секциях)
* На собрании, при первом знакомстве объяснить свои требования ( не пропускать занятия, принести мед. разрешение врача для занятий спортом , приобрести спортинвентарь и форму)
* В течение года познакомиться с родителями ребенка.
* Комплектовать группы из детей – учащихся одной школы (для создания коллектива)
* В случае несерьезного отношения ребенка к занятиям( не старается, не ездит на тренировки на местность, пропускает занятия) после2-3 бесед и предупреждений отчислить для поддержании дисциплины
* С одаренными детьми работать индивидуально
* Стремиться к демократическому стилю отношений с воспитанниками

**УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  П/н | Наимено Наименование темы занятий занятий | Кол-вочасов | Теория | Практика |
| 1 | 1 Введение | 2 | 2 |  |
| 2 | Тема 2. Природа родного края, его история.Краеведческая работа. | 10 | 6 | 4 |
| 3 | Тема 3. Подготовка похода. | 6 | 6 |  |
| 4 | Тема 4.Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности. | 18 | 6 | 12 |
| 5 | Тема 5.Проведение походов. | 8 | 2 | 6 |
| 6 | Тема 6.Подведение итогов похода. | 6 | 6 |  |
| 7 | Тема 7.Ориентирование по компасу. | 14 | 4 | 10 |
| 8 | Тема 8. Топографическая подготовка. | 14 | 4 | 10 |
| 9 | Тема 9.Физическая подготовка. | 40 | 4 | 36 |
| 10 | Тема 10. Туристическое снаряжение. | 8 | 4 | 4 |
| 11 | Тема 11. Туристический бивак. | 8 | 4 | 4 |
| 12 | Тема 12.Доврачебная помощь пострадавшему. Гигиена туриста. | 8 | 4 | 4 |
| 13 | Тема 13. Итоговое занятие. | 2 |  | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **52** | **92** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Кол-во****часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Тема 1. Введение. | **4** | 4 | - |
| 2 | Тема 2 .Краеведческая подготовка. | **18** | 18 | - |
| 3 | Тема 3.Топографическая подготовка и ориентирование. | **12** | 6 | 6 |
| 4 | Тема 4. Медицинская подготовка. | **16** | 6 | 10 |
| 5 | Тема5.Туристическое снаряжение, хозяйство. | **16** | - | 16 |
| 6 |  Тема 6. Снаряжение и питание в походе. | **8** | 4 | 4 |
| 7 | Тема 7.Привалы и биваки. | **6** | 1 | 5 |
| 8 | Тема 8.Тактика и техника пешеходного туризма. | **34** | 8 | 26 |
| 9 |  Тема 9. Физическая подготовка. | **62** | 2 | 60 |
| 10 | Тема 10.Подготовка походов. | **8** | 8 |  |
| 11 | Тема 11. Проведение походов. | **24** | - | 24 |
| 12 | Тема 12.Подведение итогов. | **6** | 4 | 2 |
| 13 | Тема 13.Итоговое занятие | **2** | - | 2 |
|  | **ИТОГО** | **216** | **61** | **155** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/н** | **ТЕМЫ** | **Кол-во** **часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **1. Введение. Основы туристской подготовки** | **4** |  |  |
| 2 | **2. Туристские путешествия. История развития туризма.** | **8** |  |  |
| 3 | **3. Личное и групповое снаряжение** | **16** |  |  |
| 4 | **4. Организация туристского быта** | **26** |  |  |
|  | 4. 1. Привалы и ночлеги | 4 |  |  |
|  | 4.2. Подготовка к походу, путешествию | 4 |  |  |
|  | 4.3.Питание в туристском походе | 4 |  |  |
| 5 | **5. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки** **туриста-проводника** | **40** |  |  |
|  | 5.1. Обязанности туриста-проводника | 4 |  |  |
|  | 5.2. Земля и карта | 8 |  |  |
|  | 5.3. Топографическая и спортивная карта | 12 |  |  |
|  | 5.4. Компас. Работа с компасом | 12 |  |  |
| 6 | **6. Краеведение** | **18** |  |  |
|  | 6.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 4 |  |  |
|  | 6.2. Изучение района путешествия | 4 |  |  |
| 7 | **7. Основы гигиены, первая доврачебная помощь** | **24** |  |  |
|  | 7.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний |  |  |  |
|  | 7.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений |  |  |  |
|  | 7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи |  |  |  |
| 8 | **Краткие сведения о строении и функциях организма человека** | **18** |  |  |
|  | 8.1. самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках |  |  |  |
|  | 8.2. сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |
| 9 | **9. Общая физическая подготовка** | **30** |  |  |
| 10 | **10. Специальная физическая подготовка** | **30** |  |  |
| 11 | **Итоговое занятие** | **2** |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **216** |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**На 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П/н | ТЕМЫ | Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 |  **1. Введение** | **3** | **3** |  |
| 2 | **2. Основы туристской подготовки** | **72** | **51** | **21** |
|  | 2. 1.Туристские должности в группе | 12 | 12 |  |
|  | 2.2. Техника и тактика в туристском походе | 18 | 9 | 9 |
|  | 2. 3. Обеспечение безопасности в туристском походе | 24 | 12 | 12 |
|  | 2.4. Действия группы в аварийных ситуациях | 12 | 12 |  |
|  |  2.5. Подведение итогов туристского путешествия | 6 | 6 |  |
| 3 | **3. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки** **туриста-проводника** | **69** | **12** | **57** |
|  | 3.1. Измерение расстояний | 9 |  | 9 |
|  | 3.2. Способы ориентирования | 12 | 12 |  |
|  | 3.3. Ориентирование по местным предметам. | 12 |  | 12 |
|  | 3.4. Соревнования по ориентированию | 36 |  | 36 |
| 4 | **4. Краеведение**. Общественно полезная работа в путешествии, | **9** | **9** |  |
| 5 | **5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь** | **18** | **3** | **15** |
|  | 5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 12 | 3 | 9 |
|  | 5.2. Приемы транспортировки пострадавшего | 6 |  | 6 |
| 6 | **6. Краткие сведения о функциях организма человека** | **9** | **6** | **3** |
| 7 | **7. Общая физическая подготовка** | **66** | **6** | **60** |
| 8 | **8. Специальная физическая подготовка** | **66** | **6** | **60** |
| 9 | **9.Психологическая и морально-волевая подготовка.** | **9** | **9** |  |
| 10 | **10. Итоговое занятие** | **3** |  | **3** |
|  | **ИТОГО: по 3 часа** | **324**  | **105** | 219 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**На 5 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/н** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во****часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | **3** | **3** | **-** |
| 2 | Топография | **21** | **12** | **9** |
| 3 | Спортивный туризм | **18** | **6** | **12** |
| 4 | Спортивное ориентирование | **18** | **3** | **15** |
| 5 | Туристское многоборье | **42** | **3** | **39** |
| 6 | Медико-санитарная подготовка | **12** | **3** | **9** |
| 7 | Общая и специальная физ.подготовка | **72** | **3** | **69** |
| 8 | Правила соревнований | **18** | **12** | **6** |
| 9 | Судейская практика | **18** | **6** | **12** |
| 10 | Участие в соревнованиях | **54** | **-** | **54** |
| 11 | Контрольные нормативы | **12** | **-** | **12** |
| 12 | Психологическая и морально-волевая подготовка | **15** | **15** | **-** |
| 13 | Охрана природы | **18** | **18** | **-** |
| 14 | Итоговое занятие | **3** | **-** | **3** |
|   | Итого:  | **324** | **87** | **240** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-го года обучения**

**Введение.**

Беседа о зарождении туризма, о туризме в нашей области, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности пешеходного туризма, просмотр отчетов, фотографий, книг.

**Природа родного края, его история.**

Охрана природы. История края, памятные исторические места.

Климат, растительность, животный мир родного края, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знакомство с картой области.

Подготовка и заслушивание докладов о природе края.

**Подготовка похода.**

Правила организации и проведения туристических походов, экскурсий.

Подбор группы. Распределение обязанностей в группе, подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Значение дисциплины и в походе. Укладка рюкзака. Подбор и закупка питания.

**Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.**

Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме, нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал построение, шаг туриста, положение корпуса. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины. Правила поведения туриста в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Режим на дневке. Работа с картой в пути.

**Проведение походов.**

Во время тренировочных походов необходимо отработать: подъемы, спуски, движение колонной, движение по заболоченной местности, переправы, страховка и самостраховка.

Развертывание и свертывание бивака. Ориентирование по солнцу. Проведение наблюдений, фотографирование, ведение записей

**Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Составление отчетов о походе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

**Ориентирование по компасу.**

Устройство компаса. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на местности, движение группы по азимутам. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**Топографическая подготовка.**

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб, виды масштабов. Пользование линейными масштабами. Транспортир, зарисовка топографических знаков. Упражнение на масштаб.

**Физическая подготовка.**

Понятие о категорийных путешествиях. Рассказы о мужестве и находчивости туристов. Физическая и морально-волевая подготовка

туриста. Закаливание, релаксация, маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, ног, плечевого пояса, мышц или туловища. Беговые тренировки. Подвижные игры, соревнования.

**Туристическое снаряжение.**

Групповое, личное снаряжение туристов.

Требование к снаряжению: легкость, прочность, удобство в переноске.

Устройство туристической палатки: стойки и колышки для палаток. Уход за снаряжением и его ремонт, правила укладки рюкзака.

**Туристический бивак.**

Основные требования к месту привала и бивака, что такое привал, бивак. Планировка бивака. Виды хозяйственных работ на биваке. Костер, его назначение, костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сумка одежды. Общественно-полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристического похода, Расфасовка, упаковка, переноска продуктов.

**Доврачебная помощь пострадавшему. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к посуде, одежде, постели туриста. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Помощь при переломах.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ
 2-го года обучения**

**Введение.** История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

Значение туризма в организации отдыха, образовательное значение туризма. Разрядные нормативы. Охрана природы.

**Краеведческая подготовка.**

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, географическое положение и туристические возможности края, реки, рельеф почвы, климат, растительный и животный мир области, население и культура, места боевой славы. Проведение краеведческих викторин.

**Топографическая подготовка и ориентирование.**

Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Виды местности. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое сечение, отметка, горизонталь, определение крутизны склонов. Виды карт. Определение термина «Ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Виды ориентирования: открытый, обозначенный, азимутальный, маркированный.

**Медицинская подготовка.**

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, простудных заболеваниях, порезах и укусах насекомых, при растяжении связок. Как остановить кровотечение.Меры предупреждения травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавшего. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Опасности употребления грибов, ягод, трав.

**Туристическое снаряжение, хозяйство.**

Личное снаряжение, одежда и обувь, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрац, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы.

**Снаряжение и питание в походе.**

Типы палаток. Упаковка и переноска палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): крючки, цепочки таганок, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, разные ножи, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло, горчица, сухая веревка, соль. Походная посуда для варки пищи, топоры и пилы. Состав и назначение ремаптечки. Использование консервов, сухарей, сухофруктов, приправ, круп. Закупка, затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Использование ягод, грибов, свежей рыбы, Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию, дежурных по кухне. Меры безопасности при приготовлении пищи на костре.

**Привалы и биваки.**

Требование к месту бивака, гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Элементы комфорта. Учет ветра, солнца, насекомых, место и приемы установки палатки. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов. Топливо для костра, способы заготовки. Умывание и купание. Правила безопасности при купании, при разжигании костра. Уборка мусора, гашение костра.

**Тактика и техника пешеходного туризма.**

Понятие о технике пешеходного туризма. Виды и нормы нагрузок в походах. Значение дисциплины в походе морально-волевая, физическая, техническая, краеведческая подготовленность туриста. Взаимопомощь туристов. Темп движения его изменения в зависимости от грунта почвы, рельефа, погоды. Весовые нагрузки для мальчиков и девочек. Режим движения группы на подъемах. Движение без дорог и троп. Правила безопасности и поведение туриста при падении камней. Переправы через реки. Способы переправ, страховка. Основные узлы и грудная обвязка. Отработка приемов страховки.

 **Физическая подготовка.**

Физическая и морально-волевая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, туловища, шеи, спины. Закаливание. Релаксация. Игры на развитие выносливости, находчивости, ловкости, развитие глазомера, быстроты реакции.

Беговые тренировки. Рассказы, беседы о находчивости туристов, спортсменов.

**Подготовка походов.**

Подготовка к учебно-тренировочным походам всем составом группы. Выбор маршрутов учебных походов. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

**Проведение походов.**

На проведение учебно-тренировочных походов дается 80 часов в год. В случае неблагоприятных погодных условий можно заменить поход на соревнование, а также проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута. Главное, чтобы ребята закрепили знания, полученные во время теоретических занятий.

**Подведение итогов.**

Разбор экскурсии, похода в группе. Чистка, ремонт, сдача снаряжения. Отчеты ответственных. Оформление уголка группы. Подготовка и сдача отчетных материалов, краеведческой работе, соревнований.

Проведение кружкового вечера по итогам похода.

**Итоговое занятие**. Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **3 год обучения**

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

**2. Туристские путешествия. История развития туризма.**

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

**3. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, совершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

***Практические занятия***

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

**4. Организация туристского быта.**

**4.1.Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

**4.2. Подготовка к походу, путешествию.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

**4.3. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре ( подборка рецептов для похода)

**5. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки**

**туриста-проводника**

**5.1. Обязанности туриста-проводника**

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

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

***Практические занятия***

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

**5.2. Земля и карта**

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Современная технология создания топографических карт. Классификация и номенклатура топографических карт.

***Практические занятия***

Определение масштаба карты по ее номенклатуре;

**5.3. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах.

***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

**5.4. Компас. Работа с компасом**

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

***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

**6. Краеведение**

**6.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми.

**6.2. Изучение района путешествия**

***Практические занятия***

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

**7. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

**7.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

***Практические занятия***

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

**7.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

***Практические занятия***

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**7.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

***Практические занятия***

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута.

**8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

**8.1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

**8.2. Сведения о строении и функциях организма человека.**

 Краткие сведения о строении человеческого организма, органы и системы. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

**9. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

**10. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200,. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

**Тема 11.Итоговое занятие**. Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

**Содержание
 4-го года обучения**

1. **Введение.** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.
2. **Основы туристской подготовки**

**2.1.. Туристские должности в группе.**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. 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. 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.

***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

**2.2. Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб») Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**2.3. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая 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.

***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**2.4. Действия группы в аварийных ситуациях.**

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

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.

***Практические занятия***

 Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях

**2.5. Подведение итогов туристского путешествия.**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка фотографий, описания по дням. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

***Практические занятия***

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

**3. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки**

**туриста-проводника**

 **3.1. Измерение расстояний.**

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

Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

***Практические занятия***

Измерение длины шага. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

**3.2. Способы ориентирования.**

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

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

***Практические занятия***

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

**3.3. Ориентирование по местным предметам.**

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

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

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

***Практические занятия***

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

**3.4. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки., их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**4. Краеведение. Общественно полезная работа в путешествии.**

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута.

***Практические занятия***  Проведение краеведческих наблюдений.

**5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

**5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

***Практические занятия***

 Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**5.2. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

***Практические занятия***

Разучивание различных Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца изготовление носилок и волокуш.

**6.Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

***Практические занятия .***Прохождение врачебного контроля.

**7. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения с предметами: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3––5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

**8.Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости: Прыжки в длину в яму с песком. Прыжки по кочкам. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, Игры: баскетбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

**9. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

Волевые усилия и их значение в походах, соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Психологический стресс.

**Тема 10 . Итоговое занятие**. Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

**Содержание**

**на 5 год.**

**1.Введение.**

Развитие туризма и спортивного ориентирования в России. Туризм и спортивное ориентирование как активный отдых, спорт, способ изучения родного края, средство общения и знакомства.

**Практические занятия**. Знакомство с фото, видеоматериалами и отчетами туристских походов.

**2.Топография.**

Топографическая карта. Масштаб карт, Азимут. Измерение расстояний на карте и местности.

**Практические занятия**. Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Топографические творческие развивающие игры. Упражнения с масштабами топокарт, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Визуальное измерение расстояний до недоступных объектов.

1. **Спортивный туризм.**

Спортивный туризм как средство активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий. Строй туристской группы. Темп движения. Ритм движения группы на подъемах и спусках.

**Практические занятия.** Требования к групповому и личному снаряжению (легкость, практичность, удобство, целесообразность и пр.) Туристские палатки (устройство, уход и ремонт). Рюкзак туриста (виды рюкзаков, основные требования к рюкзакам, укладка рюкзака). Распределение обязанностей в группе (направляющий, замыкающий, хронометрист, проводник и штурман группы, костровой и дежурные). Бивак. Требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры.

**4.Спортивное ориентирование.**

Карты для спортивного ориентирования на местности. Изучение основных технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, использование случайной информации. Изучение понятий: опорные ориентиры, дополнительная привязка, последняя привязка. Легенды КП, пиктограммы.

**Практические занятия**. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Измерение и контроль расстояний с помощью деталей карты, используя толщину пальцев. Ориентирование по белой карте, ориентирование по фрагментам карты. Отметка на КП. Отработка быстрого и правильного прохождения КП (подход, отметка, уход). Бег по «нитке. Учет конкретных данных (особенности местности, карты, дистанции, состав участников, погода, собственная спортивная форма, психологическое состояние). Цель выступления. Действия ориентировщика на разных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении этапа и КП. Влияние эмоций на тактический план. Встреча с другими участниками на дистанции. Зрительское КП. Тактические действия спортсмена в эстафете. Раскладка сил на дистанции,

 **5.Туристское многоборье.**

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью (личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, личный КТМ, туристские эстафеты). Дистанции соревнований (характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные совершаемые ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде). Понятие страховки и самостраховки.

**Практические занятия.** Туристские узлы, их назначение, свойства и применение. Маркировка (бухтовка) веревки для транспортировки, организации страховки, организации вертикальных и горизонтальных перил. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Групповое и личное снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Веревки (основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой). Карабины (модификации, назначение и применение). Полиспаст. Специальное туристское снаряжение (спусковые устройства, решетки, жумары и пр., их назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Способы страховки: верхняя, нижняя и пр. Понятия страхующий (выпускающий и принимающий) и страхуемый.

Организация работы команды на технических этапах:

— взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка;

— подъем и спуск (простые травянистые, осыпные, крутые травянистые) по судейским вертикальным перилам, с самостраховкой по наведенным командой вертикальным перилам и снятием перил:

— переправы через водные преграды (по бревну с судейскими перилами, по бревну с наведением командой перил, по параллельным перилам, по навесной переправе, маятником, новомаятником, в брод по судейским перилам, в брод с наведением и снятием командой перил, с организацией командной страховки на этапах;

— переправы через овраг по бревну, по параллельным перилам, по навесной переправе, новомаятником;

— траверс каньона, осыпного или травянистого склона (с самостраховкой по судейским перилам);

— преодоление болота; по кочкам, по гати индивидуально либо с укладкой командных жердей;

— преодоление растительного покрова и завалов: густой подлесок, отдельно поваленные деревья, различные завалы.

**6.Медико-санитарная подготовка.**

Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Закаливание организма. Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка группы.

**Практические занятия**. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь: пищевое отравление, ушиб, растяжение, вывих, утомление, обморожение, укус змеи, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, простуда, переломы конечностей открытые и закрытые, кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные).

**7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Единство общей и специальной физической подготовки. Чередование нагрузок и отдыха. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Техника бега с учетом различного грунта, проходимости, погодных условий. Дополнительные средства: прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития мышц стопы, живота, спины, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с отягощениями, подвижные и спортивные игры. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости.

**8 .Правила соревнований.**

Общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Участники спортивных соревнований, представитель, тренер и капитан команды. Разрядные требования.

**Практические занятия.** Действия участника на старте, предстартовая подготовка, при опоздании на старт, на дистанции, на КП, на техническом этапе, финишном створе, после финиширования. Основные принципы планировки и оборудования дистанций. Работа команды с бригадой судей на техническом этапе.

**9 .Судейская практика.**

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады. Оборудование старта, финиша, технического этапа. Судья контролер КП. Обязанности судьи.

**Практические занятия**. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа с протоколом. Протоколы старта и финиша. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию и туристскому многоборью. Участие в работе судейских бригад.

**10.Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях, согласно календарного плана, Первенствах области, соревнованиях кружковцев школ, клубов.

**11.Контрольные нормативы.**

Сдача теоретических и практических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Сдача теоретических и практических умений и навыков по краеведческой деятельности, подготовленности к участию в спортивных походах.

**12. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, слишком большой стресс в иных делах, чем соревнование, слишком бездеятельные периоды перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражения, сверх настрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, «безжалостность», как к сопернику так и к себе, общительность и др. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

**13.Охрана природы.**

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Его особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

**Тема 14.Итоговое занятие**. Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

**ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

проверка начального уровня обученности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Умеет ориентироваться в пространстве, на местности во время игр. | Знает правила личной гигиены | Знает и объясняет правила игр, | Умеет вязать простейшие узлы | Знает и выполняет комплекс физических упражнений |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Максимум набранных баллов - 4б

Минимум набранных баллов - 1б

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ**

**ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

 После окончания **первого года** обучения воспитанники должны

 **знать**:

* основные виды туризма;
* правила организации и проведения туристических походов, экскурсий.
* устройство компаса.
* требование к снаряжению
* противопожарные меры.
* содержание походной аптечки

**Должны уметь:**

* соблюдать правила личной гигиены;
* овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
* ориентироваться в пространстве, на местности, в своём поселке;
* выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
* владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

**второго года** обучения воспитанники должны **знать:**

* азбуку туристско-краеведческой деятельности;
* как остановить кровотечение.
* способы и приемы ориентирования
* основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
* основные виды растительного и животного мира своего края;
* способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
* способы охраны природы в туристском путешествии
* способы переправ, страховка.

**Должны уметь:**

* вести элементарную поисково-исследовательскую работу
* оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
* обработка и перевязка ран, наложение жгута
* вязать основные узлы и грудную обвязку.
* ставить и снимать палатку .
* уметь организовать переправу через овраг.
* осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;

**третьего года** обучения воспитанники должны **знать**:

* комплектование личного и общественного снаряжения
* требования к месту бивака
* способы измерения расстояний на карте и на местности.
* условные знаки топографических карт.
* опасности в туризме: субъективные и объективные
* организацию бивака в экстремальных ситуациях.

**Должны уметь:**

* составлять меню
* оказывать первую доврачебную помощь
* вязать узлы по ситуации
* уметь преодолевать препятствия с самостраховкой.
* составлять отчет о походе.
* формировать походную аптечку
* изготавливать носилочное полотно.

**четвертого года** обучения воспитанники должны **знать**:

* разрядные требования по спортивному туризму
* систему обеспечения безопасности в туризме.
* тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций
* приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.
* технология приготовления походных блюд.
* оформление походной документации.

 **Должны уметь**

* измерять кривые линии на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.
* ориентироваться при использовании спортивной карты.
* оказать первую помощь пострадавшему.
* выполнять упражнения на развитие выносливости,
* участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике.

После окончания **пятого года** обучения воспитанники должны

**знать**:

* обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий.
* ритм движения группы на подъемах и спусках.
* действия ориентировщика на разных участках трассы.
* виды спортивных соревнований по туристскому многоборью
* способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.
* обязанности судьи.
* общие положения Правил соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
* технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию и туристскому многоборью

 ***Должны уметь***

* маркировка (бухтовка) веревки для транспортировки
* организовывать командную страховку.
* участие в работе судейских бригад.
* наводить и проходить технически этапы.
* работать с итоговыми протоколами.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**Оборудование:** столы, стулья, стеллажи,

**Инструменты:** карандаши, ручки,

**Наглядные пособия:**

1. Фотографии слетов, соревнований.
2. Методические пособия:
	* Дидактические игры.
	* Топографическое лото.
	* Игры-пазлы**.**

 - Презентации

**Техническое оснащение:** компьютер, тренажеры, музыкальный центр

**Туристическое снаряжение.**

1. Палатка туристическая –4 шт. (для ночлега.)
2. Рюкзак –15 шт ( для переноски различных грузов.)
3. Спальный мешок.- 15 шт
4. Топор для заготовки дров.
5. Веревка основная – 5-7 шт.для переправ. .(Диам.-10, -30.40.60. метров)
6. Веревка вспомогательная – 7 шт. для страховки (Блокировка )
7. Карабины – для страховки. 21 шт.
8. Страховочная система – 7 шт.
9. Секундомер – для фиксирования времени во время соревнований, упражнений на скорость.
10. Туристическая аптечка для оказания первой медицинской помощи.
11. Карта области.
12. Компас -15 шт.(для определения сторон, горизонта, азимута.)
13. Топографическая карта.
14. Топографические знаки.
15. Ручка, карандаш, линейка.

**Спортивное оборудование.**

1. Канат.
2. Гимнастический мат.
3. Мячи: волейбольный, футбольный, большие и малые.
4. Флажки.
5. Скакалки.
6. Кегли, кубики, обручи.
7. Мешки спортивные.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Б.И. Огородников. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТР, М, Физ-ра и спорт. 1983г.
2. В.Н.Сергеев. Туризм и здоровье. М, Профиздат.1987г.
3. А.А. Коструб. Медицинский справочник туриста. 2-е издание, М, Профиздат.1990г.
4. Азбука туриста-эколога (Методические рекомендации для руководителей кружков). М. «ЦДЮТур МО РФ».1991г.
5. Э.Н.Кодыш. Соревнования туристов: пешеходный туризм. М. «ФИЗ».1990г.
6. Ю.С.Константинов. Туристские соревнования учащихся. М. «ЦДЮТур МО РФ» 1995г.
7. О.Кяркяйнен. Спортивное ориентирование. М 1989г.
8. В.Киселев. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М. Госкомспорт.1988г.
9. Сборник программ по туризму. Министерство образования. М. 1986
10. В.П.Губа « Что может ваш ребенок»М. «Советский спорт».1991 г.
11. Н.В. Гуреев. «Активный отдых». М. «Советский спорт».1991г
12. С.А.Полиевский. Физическое воспитание учащейся молодежи. М. «Медицина» 1987 г.

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. И.М.Коротков. «Игры в помещении». «Планета» 1987 г.
2. С.А.Полиевский. Физическое воспитание учащейся молодежи. М. «Медицина» 1987 г.
3. В.Н.Сергеев. Туризм и здоровье. М, Профиздат.1987г.
4. Л.Г.Трипольский. Ветер странствий. Выпуск №21,22,альманах, М. Выпуск 1986,1987 гг.
5. Н.В. Гуреев. «Активный отдых». М. «Советский спорт».1991г