

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «ОЗЕРСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
г. ОЗЁРСКА» КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 июня 2017 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
и.о. директора МБУДО ЦРТД и Ю  
г.Озерска



Мартынец Г.В.

Приказ № 38/1 от 30 июня 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм и краеведение»

Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор:  
Михайлина Татьяна Павловна,  
педагог дополнительного образования

г.Озерск, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитанию социально- инициативных качеств по изучению и охране исторических, природных, архитектурных памятников национальной культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа **туристско-краеведческой направленности** способствует удовлетворению естественной потребности обучающихся в непосредственном познании мира, своего края, воспитанию активной любви к нему, преданности народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

**Новизна** программы заключается в ее многопрофильности и использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию. Туризм неотделим от краеведческой работы, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурного и экологического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

**Актуальность программы** заключается в том, что она востребована, дает ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма, а значит, дает им путевку в большой туризм, на всю жизнь прививает им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Занятия в объединениях помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков). Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, с постановлениями правительства о его развитии, углубляют

знания правил организации самостоятельных 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, но 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. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, экологией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы, 11 – 18 лет.

Наполняемость учебных групп: оптимальная – 15 человек, допустимая – 18;

Для зачисления в объединение не требуется специальных знаний и подготовки, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия туризмом.

**Срок реализации программы** – 5 лет, **объем** – 228 часов в год, форма обучения – очная.

- количество часов в неделю: 1-5-й гг. обучения – 6 часов (в год – 228 часов),

- ✓ для 1-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 2 академических часа;
- ✓ для 2 - 5 годов обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 3 академических часа;

**Формы занятий** – традиционное занятие, комбинированное занятие, лекция, семинар, практическое занятие, тренинг, игра (деловая, ролевая), праздник, путешествие, поход, экскурсия, защита проектов, дискуссия, диспут, зачет, конкурс, КВН, эстафета, соревнование, турнир.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, консультаций, лекций, семинаров, игр с использованием наглядных материалов, дидактических игр и занимательных заданий, интернет-ресурсов.

Практические занятия – это ролевые игры, соревнования, защита исследовательских проектов, рефератов.

**Методы и формы работы:**

**-исследовательский метод** (самостоятельная работа учащихся с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с последующим оформлением реферата, проектная деятельность);

**-метод самореализации**, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

**-метод контроля**: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста спортивных показателей, самоконтроль;

**-метод комплексного подхода к образованию и воспитанию**: единство нравственного, физического, эстетического и др. форм воспитания.

Для реализации комплексной программы используются разнообразные формы работы: соревнования, командные встречи по туризму, топографии и ориентированию, участие в военно-спортивной игре «Зарница», проведение экскурсий, походов, как однодневных, так многодневных, участие в региональных конференциях и слетах «Школа безопасности», конкурсах и викторинах, туристических поездках и экскурсиях по области, участие в патриотических акциях .

### **Этапы реализации учебной программы.**

Программа предусматривает подготовку туристов-краеведов на пяти основных этапах. В программу **1-года обучения** входит знакомство с географическим положением области, его растительным и животным миром, полезными ископаемыми края, а также учащиеся получают первые знания, умения, навыки в технике пешеходного туризма, в азбуке туриста и в организации туристического быта.

Таким образом, на 1-году обучения реализуются познавательные и физическо-оздоровительные функции, которые связаны с дальнейшим обучением.

Учащиеся **второго года обучения** изучают историю края, знакомятся с историческими и культурными памятниками города и области, повышают свое туристско- спортивное мастерство, отрабатывают приемы ориентирования на местности.

Программа **третьего, четвертого, пятого** годов обучения предусматривает помимо совершенствования туристско-спортивных навыков, подготовкусудей соревнований, включающую изучение правил организации и проведения соревнований, разработку маршрутов походов, проведение краеведческих исследований.

### **Организация работы в летний период**

Работа в летний период предусматривает

- проведение мастер-классов «Установка и снятие палатки», «Укладка рюкзака», «Виды костров», «Обустройство бивуака», «Вязание узлов» в летнем оздоровительном лагере
- тренировочные сборы к областному лагерю-слету «Школа безопасности»
- участие в оздоровительных мероприятиях Центра и города

В последнее десятилетие по России в целом резко возрос интерес к проблемам изучения родного края. С одной стороны, это дань моде, с другой насущная необходимость, поэтому в период летних каникул реализуется проект «Моя улица», в результате которого каждый из участников становится активным, пытливым, размышляющим над поставленными вопросами, учится искать и обрабатывать информацию, развивает познавательный интерес, коммуникативные умения.

В ходе самостоятельной работы над проектом учащиеся познакомятся с улицами города, легендарной историей своей улицы, героями ВОВ, почетными гражданами, достопримечательностями своего города; приобретут навыки

интервьюирования, работы с историческими источниками: периодической печатью, архивами, документами; сформируют навыки работы с ИКТ и цифровой техникой; примут участие в различных конкурсах

### **Цель и задачи программы.**

**Цель** –перевести ребенка из состояния удовлетворения примитивных потребностей ( телевизор, компьютерные игры и т.п.) в состояние активной жизненной позиции, воспитывать гражданскую зрелость и ответственность по отношению к природе, человеку, обществу, себе; чувство долга, верность традициям, стремления к охране и приумножению культурных и исторических ценностей через занятия туризмом и краеведением

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- обеспечить овладение подростков знаниями, умениями, навыками по туристической подготовке, спортивному ориентированию, топографии, действиям в экстремальных ситуациях;
- приобщить детей и подростков к изучению героического настоящего прошлого родного края.

#### **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья подростков, их физическому развитию;
- развивать внимание, память, пространственное мышление и воображение;
- совершенствовать умение самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;
- способствовать развитию индивидуальных склонностей подростков.

#### **воспитательные:**

- формировать качества гражданина, созидателя, любящего и знающего свой край;
- развивать стремление к самосовершенствованию («сделать больше, чем могу»);
- выработать у детей и подростков бережное отношение к природе, к памятникам культуры и истории, народному достоянию; формировать умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности.

## Учебный план

№ п\п	Перечень модулей, тем	Количество часов по годам обучения				
		1 й	2 й	3 й	4 й	5 й
1.	Вводное занятие	2	3	3	3	3
2.	Туристская подготовка	36	36	39	30	33
3.	Топография и ориентирование	30	30	27	18	18
4.	Краеведение	40	39	36	36	36
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	12	9	12	3
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	30	33	36	48	42
7.	Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии	52	57	60	63	75
8.	Текущая, промежуточная и итоговая аттестации	4	6	6	6	6
<b>ИТОГО за учебный год</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>Летний период</b>						
9.	Мастер-классы в летнем оздоровительном лагере	4	4	4	4	4
10.	Самостоятельная деятельность обучающихся	8	8	8	8	8
<b>ИТОГО за календарный год</b>						

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-й год обучения**

№п/п	Раздел программы. предмет, дисциплина, модуль	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Туристская подготовка	10	26	36
3	Топография и ориентирование	5	25	30
4	Краеведение	10	30	40
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	14	22
6	Общая и специальная физическая подготовка	3	27	30
7	Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии	-	52	52
8	Текущая и промежуточная аттестации	-	4	4
9	Летний период	-	12	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>37</b>	<b>191</b>	<b>228</b>

## Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее	Само	В том числе:
---	-----------------------------	-------	------	--------------

**1 год обучения**



		количес т во учебных часов	подготовк а	теорети ческие	практич еские
1.	Вводное занятие	2	-	1	1
2.	<b>Туристская подготовка</b>				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Чем полезны и интересны туристические походы и экскурсии.	2	-	1	1
2.2	Виды туризма.	2	-	1	1
2.3	Личное и групповое снаряжение	10	-	1	9
2.4	Туристская полоса препятствий: «кочки», «слеги», «маятник», спуск», «подъем», «параллельная», «навесная»	10	-	1	9
2.5	Туристские узлы, их значение и применение.	4	-	1	3
2.6	Подготовка к походу, путешествию.	2	-	2	-
2.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	-	1	1
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	1	1
2.9	Подведение итогов похода	2	-	1	1
3.	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1	Понятие о топографической карте	2	-	1	1
3.2	Условные знаки	16	-	2	14
3.3	Азимут	12	-	2	10
4.	<b>Краеведение</b>				
4.1	История края.	2	-	1	1
4.2	Образование Калининградской области.	2	-	1	1
4.3	Географическое положение области на карте. Главный город, море, реки, города, озера. Животный и растительный мир области. Полезные ископаемые.	24	-	4	20
4.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	-	4	8
5.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Понятие о гигиене, гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви.	4	-	2	2

5.2	Аптека под ногами	6	-	2	4
5.3	Простейшая походная медицинская аптечка	2	-	1	1
5.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	-	3	7
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	-	1	1
6.2	Общая физическая подготовка	13	-	1	12
6.3	Специальная физическая подготовка	15	-	1	14
<b>7.</b>	<b>Соревнования, конкурсы, походы, экскурсии</b>				
7.1	Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях.	52	-	-	52
<b>8.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>				
8.1	Текущая и промежуточная аттестации	4	-	-	4
<b>9</b>	<b>Летний период</b>				
9.1	Мастер-классы в летнем оздоровительном лагере	4	-	-	4
9.2	Самостоятельная деятельность обучающихся. Летний творческий проект «Моя улица».	8	-	-	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>228</b>	<b>-</b>	<b>37</b>	<b>191</b>

**Содержание программы  
1-й год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

### Теория:

Знакомство с учащимися, их интересами, беседа о туризме. Необходимость знаний техники безопасности.

Знакомство с программой обучения и правилами поведения в объединении, Центре, режимом работы. Инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, противопожарной безопасности, действия в ЧС (чрезвычайной ситуации)

### Практика:

Сюжетная игра по правилам поведения.

## **Тема 2. Туристская подготовка**

### Теория:

Туризм – средство познания своего края, оздоровление, навыки самостоятельности.

История развития туризма, виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.

Волевые усилия и их значение в походах: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, самообладание.

Понятие о снаряжении, перечень его. Типы рюкзаков, палаток, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Подбор снаряжения в зависимости от метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в пользовании и переноске. Групповое снаряжение. Одежда и обувь туриста.

Узлы в туризме. Виды узлов. Вязка узлов: «прямой», «схватывающий одним концом», «восьмёрка», «стремя», «встречный» и их использование в туристской практике. Конкурс на лучшего знатока узлов.

Туристская полоса препятствий на территории Центра: преодоление оврага с помощью веревок «Подъем – спуск по склону, траверс склона по перилам на самостраховке», «Движение через «болото» по следам, «кочкам», «Переправа «Маятник», переправа по бревну по перилам на схватывающем узле.

Составление графика движения в походе. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Построение туристской группы. Порядок движения в походе. Отработка движения колонной по разным местностям. Обязанности ведущего и замыкающего. Туристская полоса препятствий на местности: «кочки», «слеги», «маятник», спуск», «подъем».

Однодневный поход в лесной массив. Навыки оборудования бивуака: разжигание костра и кипячение чая. Конкурс на лучшего кострового, краеведа, туриста. Подведение итогов похода. Разучивание туристских песен.

### Практика:

Виртуальная экскурсия по области. Установка палатки, вязка узлов. Туристская полоса препятствий : «кочки», «слеги», «маятник», спуск», «подъем». Укладка рюкзака. Поход. Полоса из естественных препятствий.

## **Тема 3. Топография и ориентирование.**

### Теория:

Понятие о топографической карте. Свойства карт: наглядность, обзорность, знаковость. Понятие о масштабе карты, числовой, линейный и использование его для измерений расстояний. Измерение расстояний на карте с помощью масштаба и на местности. Условные знаки.

Краткие сведения об ориентировании. История развития ориентирования в Калининградской области. Виды ориентирования. Определение сторон горизонта и азимутальных направлений по компасу на местности и на карте.

Практика:

Зарисовка топографических знаков. Кроссворды, ребусы. Занятия на местности. Проведение игры «Прочитай информацию». Топографические диктанты. Работа с компасом. Ориентирование на местности по местным признакам.

#### **Тема 4. Краеведение**

Теория:

История края. Образование Калининградской области. Географическое положение области на карте. Границы области. Главный город, море, реки, города. Полезные ископаемые. Истории, статусы, особенности, богатство растительного мира Куршской косы и Балтийской косы. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Практика:

Работа с картой области. Нанесение на карту моря, рек, городов. Викторина «Знаешь ли ты, свой край?». Кроссворды. Экскурсии в исторический музей города. Экскурсии по городу и области.

#### **Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Теория:

Понятие о гигиене, гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви. Лекарственные растения, произрастающие в нашей области. Их целебные свойства. Использование растений для оздоровления организма. Использование съедобных растений и грибов в пищу. Ядовитые растения и грибы. Меры безопасного поведения при встрече в природе с ядовитыми растениями, грибами, животными.

Состав туристской медицинской аптечки. Лекарственные препараты от головной боли, жаропонижающие, антисептические, кровоостанавливающие.

Заболевания в походе. Различные травмы. Ожоги, солнечный тепловой удар. Помощь утопающему, обморожение. Искусственный массаж. Укусы животных. Пищевые отравления. Наложение жгута, обработка ран, промывание желудка.

Практика:

Игра-экскурсия «Зеленая аптека».

Измерение температуры тела термометром. Оказание помощи пострадавшему в форме игры «Доктор Айболит».

#### **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений. Основная задача общей физической подготовки. Требования к физической подготовке. Систематичность занятий физкультурой для достижения результатов. Показания и противопоказания занятиями различных видов туризма.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого сустава. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол. Лапта.

**Тема 7. Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии**

Практика:

Участие в конкурсах, соревнованиях, походах, экскурсиях.

**Тема 8. Текущая и промежуточная аттестации**

Практика:

Текущая и промежуточная аттестации: тесты по разделам программы, контрольные задания

**Тема 9. Летний период**

Мастер-классы «Установка и снятие палатки», «Укладка рюкзака», «Виды костров», «Обустройство бивуака», «Вязание узлов» в летнем оздоровительном лагере

Самостоятельная деятельность обучающихся. Летний творческий проект «Моя улица».

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-й год обучения**

<b>№п/п</b>	<b>Раздел программы. Предмет, дисциплина, модуль, тема</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практически е</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	2	3
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	6	30	36
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	12	18	30
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	23	16	39
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	5	7	12
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	6	27	33
<b>7.</b>	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>	-	57	57
<b>8.</b>	<b>Текущая и промежуточная аттестации</b>	-	6	6
<b>9.</b>	<b>Летний период</b>	-	12	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>53</b>	<b>175</b>	<b>228</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Самоподготовка	В том числе:	
				теоретические	практические
1.	<b>Вводное занятие</b>	3	-	1	2
2.	<b>Туристская подготовка</b>				
2.1	История туризма в России. Руководящие документы по вопросам туристской работы. Основы безопасности, инструкция по технике безопасности	3	-	1	2
2.2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности	3	-	1	2
2.3	Техника пешеходного туризма	27	-	3	24
2.4	Личное и групповое снаряжение	3	-	1	2
3.	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая карта	6		3	3
3.2	Условные знаки	6	-	3	3
3.3	Компас, работа с компасом	9	-	-	9
3.4	Ориентирование по горизонту, азимут	3	-	-	3
3.5	Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	-	-	6
4.	<b>Краеведение</b>				
4.1	Географическое положение области, района. Рельеф, климат, реки и озера. Административное деление области.	9	-	6	3
4.2	Растительный и животный мир области и района	9	-	6	3
4.3	Полезные ископаемые края	6	-	6	-
4.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. История края.	6	-	2	4

4.5	Охрана природы. Памятники истории и культуры города.	9	-	3	6
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур, профилактика различных заболеваний.	3	-	1	2
5.2	Походная медицинская аптечка	3	-	1	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	6	-	3	3
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	3	-	1	2
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	1	2
6.3	Общая физическая подготовка	9	-	-	9
6.4	Специальная физическая подготовка	18	-	-	18
<b>7.</b>	<b>Соревнования, конкурсы , походы, экскурсии</b>				
7.1	Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях	57	-	-	57
<b>8.</b>	<b>Текущая и промежуточная аттестации</b>				
8.1	Текущая и промежуточная аттестации	6	-	-	6
<b>9.</b>	<b>Летний период</b>				
9.1	Мастер-классы в летнем оздоровительном лагере	4	-	-	4
9.2	Самостоятельная деятельность обучающихся . Летний творческий проект «Моя улица».	8	-	-	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>228</b>		<b>43</b>	<b>185</b>

**Содержание программы  
2 год обучения**



## **1. Тема 1. Вводное занятие.**

### Теория:

Знакомство с детьми. Знакомство с программой обучения и правилами поведения в объединении, Центре, режимом работы.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива

### Практика:

Демонстрация фото и видеоматериалов о походах, слетах, экскурсиях.

## **2. Туристская подготовка**

2.1 История туризма в России. Руководящие документы по вопросам туристской работы. Основы безопасности, инструкция по технике безопасности

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

2.2 Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности

### Теория:

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

2.3 Личное и групповое снаряжение

Теория: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы ножи, половник и др.

2.4 Техника пешеходного туризма

### Теория:

Понятие о технике пешеходного туризма. Виды естественных препятствий: «Маятниковая переправа», «Мышеловка», «Спуск», «Подъем», «Траверс», «Слеги», «Навесная». Узлы и их значение, назначение. Организация

туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в походе. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Подведение итогов похода.

#### Практика:

Отработка техники и тактики преодоления естественных препятствий. Организация переправ ( навесной, параллельной, траверса, бревна).

Установка и снятие палатки. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

Ремонт и сдача инвентаря и снаряжения.

### **3. Топография и ориентирование**

#### ***Топографическая карта***

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### ***Условные знаки***

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Характеристика местности по рельефу.

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

### ***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» и т.п.).

### ***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.

***Практика:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

***Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки***

***Теория:*** Определение азимута на Солнце в разное время дня. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

***Практика:*** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

## **4. Краеведение**

***Географическое положение области, района. Рельеф, климат, реки и озера. Административное деление области.***

***Теория:***

Географическое положение области, района. Рельеф, климат, реки и озера. Административное деление области. Население области. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

***Практика:***

Работа с картой области и района. Игра: «Путешествуем по карте», краеведческие викторины, экскурсии по родному городу.

### ***Растительный и животный мир области и района***

#### Теория:

Знакомство с растительным миром края. Значение растений в природе и жизни человека. Редкие и исчезающие растения и их охрана. Знакомство с «Красной книгой» растений. Лекарственные растения области и их описание.

Животный мир области. Дикие и домашние животные. Хищники нашего края. Животный мир Куршской косы. Охрана животных помощь им в зимнее время. Редкие и исчезающие животные.

#### Практика:

Гербаризация растений. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Работа с картой области, своего района. Проведение краеведческих викторин «Знаешь ли ты...?», составление кроссвордов.

### ***Полезные ископаемые края***

#### Теория:

Полезные ископаемые области, района. Разновидности полезных ископаемых. Добыча янтаря в крае.

#### Практика:

Работа с картой области. Заочное знакомство с местами добычи полезных ископаемых. Просмотр фото и видеоматериалов. Проведение игр: «Путешествие по местам полезных ископаемых», «Брейн-ринг»; краеведческих викторин, кроссвордов.

### ***Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи .История края.***

#### Теория:

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

#### Практика:

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### ***Охрана природы. Памятники истории и культуры города.***

#### Теория:

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Пропаганда охраны природы, памятников культуры и истории города, их научное, историческое, художественное значение. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства.

#### Практика:

Экскурсии по городу и походы.

## **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

***Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур, профилактика различных заболеваний.***

### Теория:

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### Практика:

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

## ***Походная медицинская аптечка***

### Теория:

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

### Практика:

Формирование походной медицинской аптечки.

***Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего***

### Теория:

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по 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.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-пеленках, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### Практика:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

*Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.*

#### Теория:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

*Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках*

#### Теория:

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

#### Практика:

Прохождение врачебного контроля.

*Общая физическая подготовка*

#### Теория:

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

**Специальная физическая подготовка**

Теория:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика:

Техника и тактика пешеходного туризма. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Тема 7. Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии**

Практика:

Участие в конкурсах, соревнованиях, походах, экскурсиях.

**Тема 8. Текущая и промежуточная аттестации**

Практика:

Текущая и промежуточная аттестации: тесты по разделам программы.

**Тема 9. Летний период**

Мастер-классы «Установка и снятие палатки», «Укладка рюкзака», «Виды костров», «Обустройство бивуака», «Вязание узлов» в летнем оздоровительном лагере.

Самостоятельная деятельность обучающихся. Летний творческий проект «Моя улица».

<b>№п/п</b>	<b>Раздел программы. Предмет, дисциплина, модуль</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>	<b>Всего</b>
1	<b>Вводное занятие</b>	1	2	3
2	<b>Туристская подготовка</b>	7	32	39
3	<b>Топография и ориентирование</b>	12	15	27
4	<b>Краеведение</b>	16	20	36
5	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	3	6	9
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	6	30	36
7	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>	-	60	60
8	<b>Текущая и промежуточная аттестации</b>	-	6	6
9	<b>Летний период</b>	-	12	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>45</b>	<b>183</b>	<b>228</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**



№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Самоподготовка	В том числе:	
				теоретические	практические
1.	<b>Вводное занятие. Итоги летнего путешествия, слетов.</b>	3	-	3	-
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>				
2.1	Туристские возможности родного края.	3	-	3	-
2.2	Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма. Инструктаж по технике безопасности.	33	-	3	30
2.3	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	-	-	3
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая карта	6		3	3
3.2	Компас, работа с компасом	9		3	6
3.3	Измерение расстояний	6		3	3
3.4	Способы ориентирования	6		3	3
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>				
4.1	История родного края	12		6	6
4.2	Поиск и изучение краеведческого материала.	12		3	9
4.3	Охрана природы. Экологическая работа в походе	12		4	8
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6		3	3
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	3		1	2
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3	-	1	2
6.2	Предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	1	2

6.3	Общая физическая подготовка	9	-	1	8
6.4	Специальная физическая подготовка	21	-	1	20
<b>7.</b>	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>				
7.1	Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях.	60	-	-	60
<b>8.</b>	<b>Текущая и промежуточная аттестации</b>				
8.1	Текущая и промежуточная аттестации	6	-	-	6
<b>9.</b>	<b>Летний период</b>				
9.1	Тренировочные сборы к областному лагерю-слету «Школа безопасности»	4	-	-	4
9.2	Самостоятельная деятельность обучающихся .Летний творческий проект «Моя улица»	8	-	-	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>228</b>		<b>42</b>	<b>186</b>

**Содержание программы  
3 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Итоги летнего путешествия, слетов**

### Теория:

Знакомство с программой обучения, планом областных, районных соревнований и конкурсов. Подведение итогов летнего путешествия, слетов.

### Практика:

Составление отчета о походе, слетах.

## **Тема2. Туристская подготовка**

### *2.1 Туристские возможности родного края.*

#### Теория:

Географическое положение и границы области. Рельеф, водоемы, реки. Наиболее интересные в туристическом и природном отношении районы области.

#### Практика:

Работа с картой области и района

### *2.2 Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма.*

*Инструктаж по технике безопасности.*

#### Теория:

Совершенствование техники пешеходного туризма. Техника движения на равнине, по песку, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: двойной проводник, восьмерка, прямой, стремя, встречный. Техника вязания узлов. Инструктаж по технике безопасности.

#### Практика:

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по дорогам, тропам и без троп. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс, склонов, переправы с самонаведением и т. д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

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

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям - основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. 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 ослабления внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

### **Тема 3. Топография и ориентирование**

#### *3.1 Топографическая карта*

##### Теория:

Виды топографических карт. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт.

Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических картах. Отдельные типы рельефа. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

##### Практика:

Работа с топографическими картами. Упражнения по отработке различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния на местности и до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага и т. д. Определение сторон горизонта по местным признакам. Эстафеты и игры по спортивному ориентированию с компасом, движение по азимуту. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности и на карте. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### *3.2 Компас. Работа с компасом*

Теория: Компас, правила пользования им. 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.

Практика: Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

#### *3.3 Измерение расстояний*

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

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения

расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определения расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построения графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### *3.4 Способы ориентирования*

Теория: Движение по легенде - подробному описанию пути. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Туристское ориентирование по обозначенному маршруту.

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

## **Тема 4. Краеведение**

### *4.1 История родного края*

Теория:

Древнейшее население края. Завоевание Пруссии Тевтонским орденом. Государство Тевтонского ордена: взлет и падение. Образование герцогства Пруссия. Первые прусские короли. Семилетняя война. Участие Пруссии в борьбе с наполеоновской Францией. Тильзитский мир. Возрождение Пруссии. Пруссия в союзе с германскими государствами. Восточно-Прусская операция 1914 г. Восточная Пруссия в период между мировыми войнами. Последние дни Кенигсберга. Потсдамская конференция о судьбе Восточной Пруссии.

Практика:

Просмотр документальных фильмов о Кенигсберге, замках Восточной Пруссии. Викторины, кроссворды, интеллектуальные игры. Экскурсии по родному городу и городам области, в краеведческие музеи города и области.

### *4.2 Поиск и изучение краеведческого материала*

Теория:

Краеведческие объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего города. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Литература по изучению родного края.

Практика:

Экскурсии в музеи, посещение краеведческих объектов. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, первыми переселенцами нашего города, района, знатными земляками, героями локальных войн, ветеранами труда.

### *4.3 Охрана природы. Экологическая работа в походе*

### Теория:

Законы об охране природы. Охранные объекты: Куршкая и Балтийская косы - уникальные участки области. Система питьевых озер, источники чистой воды для нужд области. Лекарственные травы, их изучение. Красная книга области.

### Практика:

Экологический десант в походах и на экскурсиях. Кроссворды, викторины.

## **Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### *5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний*

#### Теория:

Личная гигиена при занятиях туризмом, профилактика различных заболеваний. 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. Меры по профилактике характерных для всех видов туризма заболеваний.

#### Практика:

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

### *5.2 Основные приемы оказания первой медицинской помощи*

#### Теория:

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего: измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Травмы области живота, головы и туловища.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости.

#### Практика:

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### *5.3 Приемы транспортировки пострадавшего*

#### Теория:

Способы транспортировки пострадавшего. Имобилизация (обездвижение) 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.

Практика:

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка**

### *6.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений*

Теория:

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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.

### *6.2 Предупреждение спортивных травм на тренировках*

Теория:

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практика:

Прохождение врачебного контроля.

### *6.3 Общая физическая подготовка*

Практика:

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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях – 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 ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Спортивные игры: футбол, волейбол, лапта

#### *6.4 Специальная физическая подготовка*

##### Практика:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: 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.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### **Тема 7. Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии**

#### Практика:

Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях.

### **Тема 8. Текущая и промежуточная аттестации**

#### Практика:

Текущая и промежуточная аттестации: тесты по разделам программы.

### **Тема 9. Летний период**

Тренировочные сборы к областному лагерю-слету «Школа безопасности»

Самостоятельная деятельность обучающихся. Летний творческий проект «Моя улица».



УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
4-й год обучения

<b>№п/ п</b>	<b>Раздел программы. Предмет, дисциплина, модуль</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>	<b>Всего часов</b>
1	<b>Вводное занятие</b>	3	-	3
2	<b>Туристская подготовка</b>	2	28	30
3	<b>Топография и ориентирование</b>	6	12	18
4	<b>Краеведение</b>	12	24	36
5	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	3	9	12
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	3	45	48
7	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>	-	63	63
8	<b>Текущая и промежуточная аттестации</b>	-	6	6
9	<b>Летний период</b>	-	12	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>29</b>	<b>199</b>	<b>228</b>

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Самоподготовка	В том числе:	
				теоретические	практические
1.	<b>Вводное занятие. Итоги летнего путешествия, слетов.</b>	3		3	-
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>				
2.1	Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма. Инструктаж по технике безопасности.	27		3	24
2.2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3			3
2.3	Туристские слеты и соревнования.	6		3	3
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1	Спортивные карты.	6	-	2	4
3.2	Ориентирование в сложных условиях	6	-	2	4
3.3	Соревнования по ориентированию	6	-	-	6
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>				
4.1	Изучение истории края. Восточно-Прусская операция	12		4	8
4.2	Поисково-исследовательская деятельность	12		4	8
4.3	Выделение экскурсионных объектов, нанесение их на карту. Разработка маршрутов однодневных комбинированных походов.	6		1	5
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	12	-	4	8
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	9		3	6
6.2	Общая физическая подготовка	12		4	8
6.3	Специальная физическая подготовка	27		3	24

<b>7.</b>	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>				
7.1	Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях.	63	-	-	63
<b>8.</b>	<b>Текущая и промежуточная аттестации</b>				
8.1	Текущая и промежуточная аттестации	6	-	-	6
<b>9</b>	<b>Летний период</b>				
9.1	Тренировочные сборы к областному лагерю-слету «Школа безопасности»	4	-	-	4
9.2	Самостоятельная деятельность обучающихся .Летний творческий проект «Моя улица».	8	-	-	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>228</b>		<b>48</b>	<b>180</b>

### Содержание программы 4 год обучения

#### **Тема 1.Вводное занятие. Итоги летних походов и соревнований.**

##### Теория:

Знакомство с программой обучения, планом областных, районных соревнований и конкурсов. Подведение итогов летнего путешествия, слетов. Обмен мнениями и впечатлениями.

##### Практика:

Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей. Составление отчетов, оформление альбомов, презентаций

#### **Тема 2.Туристская подготовка**

*2.1 Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма. Инструктаж по технике безопасности.*

##### Теория:

Отработка техники и тактики прохождения препятствий с сопровождением, самонаведением и без. Контроль уровня физического развития, самоконтроль физического состояния. Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Мастер-класс по технике пешеходного туризма

*2.2 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях*

Теория: Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практика: Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

*2.3 Туристские слеты и соревнования*

Теория:

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практика:

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике.

### **3. Топография и ориентирование**

#### *3.1 Спортивные карты*

Теория:

Спортивные карты. Чтение карт и составление схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута.

Практика:

Прохождение маршрута с использованием карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Дидактическая игра «Терминология спортивного ориентирования», кроссворды, ребусы. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3.2 Ориентирование в сложных условиях**

Теория:

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Движение при потере видимости.

Практика:

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

### **3.3 Соревнования по ориентированию**

Теория:

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Ориент-спринт» в качестве участников.

## **Тема 4. Краеведение**

### *4.1 Изучение истории края. Восточно-Прусская операция.*

Теория:

Восточно-Прусская операция. Разведгруппы на территории Восточной Пруссии, оборонительные сооружения, концлагеря. Штурм Кенигсберга. Герои Восточно-Прусской операции и штурма Кенигсберга. Бои в г. Даркемен. Концлагерь на территории Озерского района (п. Липки). Становление области, родного города, района.

Практика:

Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, запись их воспоминаний, оформление фотоальбомов;

### *4.2 Поисково-исследовательская деятельность.*

Практика:

Поисковая работа в архиве, краеведческом музее города. Игра «Что? Где? Когда?», конкурс «Знатоки родного края», кроссворды, тесты, викторины

*4.3 Выделение экскурсионных объектов, нанесение их на карту. Разработка маршрутов однодневных комбинированных походов.*

Теория:

Географическое положение области, района. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие и школьные музеи. Основные разделы паспорта маршрута и их оценка в баллах: справочные сведения о путешествиях, сведения о районе путешествия; требования, предъявляемые к маршрутной ленте.

Практика:

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Участие в создании летописи своего города. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

## **Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

*5.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего*

Теория:

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка**

*6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках*

Теория:

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановления терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика:

Прохождение врачебного контроля.

### *6.2 Общая физическая подготовка*

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### *6.3 Специальная физическая подготовка*

Практика:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Техника и тактика прохождения технических этапов с самонаведением переправ. Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## **Тема 7. Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии**

Практика:

Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях

## **Тема 8. Текущая и промежуточная аттестации**

Практика:

Текущая и промежуточная аттестации: тесты по разделам программы, контрольные задания

## **Тема 9. Летний период**

Тренировочные сборы к областному лагерю-слету «Школа безопасности»

Самостоятельная деятельность обучающихся. Летний творческий проект «Моя улица»)



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
5-й год обучения

<b>№п/п</b>	<b>Раздел программы. Предмет, дисциплина, модуль</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>	<b>Всего</b>
1	<b>Вводное занятие</b>	3	-	3
2	<b>Туристская подготовка</b>	3	30	33
3	<b>Топография и ориентирование</b>	3	15	18
4	<b>Краеведение</b>	12	24	36
5	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	1	2	3
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	3	39	42
7	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>	75	-	75
8	<b>Текущая и итоговая аттестации</b>	-	6	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>116</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
5 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Самоподготовка	В том числе:	
				теоретические	практические
1.	<b>Вводное занятие. Итоги летнего путешествия, слетов.</b>	3		3	-
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>				
2.1	Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма. Инструктаж по технике безопасности.	33		3	30
2.2	Туристские слеты и соревнования	3		1	2
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1	Спортивные карты.	6	-	3	3
3.2	Ориентирование в сложных условиях	6	-	1	5
3.3	Соревнования по ориентированию	6	-	-	6
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>				
4.1	Туристические возможности родного края	3	-	3	-
4.2	Поисково-исследовательская деятельность	24		8	16
4.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	-	6
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	3	-	1	2
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	9		3	6
6.2	Общая физическая подготовка	9			9
6.3	Специальная физическая подготовка	24			24
<b>7.</b>	<b>Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии</b>				
7.1	Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях.	75	-	-	75
<b>8.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>				

8.1	Итоговая аттестация	6		-	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		<b>26</b>	<b>190</b>

## Содержание программы 5 год обучения

### **Тема 1. Вводное занятие. Итоги летних походов и соревнований.**

#### Теория:

Знакомство с программой обучения, планов областных, районных соревнований и конкурсов. Подведение итогов летнего путешествия, слетов. Обмен мнениями и впечатлениями.

#### Практика:

Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей. Составление отчетов, оформление альбомов, презентаций

### **Тема 2. Туристская подготовка**

#### *2.1 Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма.*

*Инструктаж по технике безопасности.*

#### Теория:

Совершенствование техники и тактики пешеходного туризма. Тактика и планирование прохождения и преодоления препятствий. Самонаведение технических «этапов»: «параллельная», «навесная», «спуск». Организация страховки при организации переправ. Тактика движения команды. Самонаведение технических этапов: «спуск», «подъём», «бревно», «траверс». Страховка через грудной карабин. Организация командной страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Инструктаж по технике безопасности.

#### Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий с пострадавшим. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы. Ремонт и подготовка страховочных систем. Чистка и смазка карабинов. Осмотр и маркировка веревок. Изготовление прусиков. Наведение веревки сопровождения на «навесную» и «параллельную» переправу. Наведение навесной переправы наклонной вниз с судейским сопровождением. Прохождение на правильность и время. Наведение круто-наклонной переправы и отработка техники и тактики ее прохождения. Отработка техники и тактики на технических этапах: «навесная», «параллельная», «траверс», «спуск на восьмерке», «подъём на жумаре», «слеги командные». Ремонт систем, подготовка карабинов, строп, резинок, веревок, прусиков, номеров.

Медицинский контроль.

*Игры:* Баскетбол, волейбол, лапта. Участие в соревнованиях.

### *2.2 Туристские слеты и соревнования*

#### Теория:

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

#### Практика:

Судейство соревнований по туристской технике.

## **Тема3. Топография и ориентирование**

### *3.1. Спортивная карта*

#### Теория:

Спортивные карты. Определение масштаба при отсутствии данных. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Влияние рельефа на пути движения.

Практика:

Упражнение по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Игры и упражнения на местности с использованием карт.

*3.2 Ориентирование в сложных условиях*

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

Практика:

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

*3.3 Соревнования по ориентированию*

Теория:

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях по ориентированию в качестве участников.

## **Тема4. Краеведение**

*4.1 Туристические возможности родного края*

Теория:

История края, своего города. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История ЦРТД и Ю г. Озёрска. Природные и другие наиболее интересные объекты. Литература о родном крае.

Практика:

Походы, экскурсии по памятным местам. Работа со справочной литературой по родному краю. Посещение музеев. Выполнение заданий различных организаций, школы. Встречи с ветеранами войны и труда.

*4.2 Поисково-исследовательская деятельность.*

Практика:

Выполнение исследовательских работ. Поисковая работа в архиве, краеведческом музее города. Игра «Что? Где? Когда?», конкурс «Знатоки родного края», кроссворды, тесты, викторины.

#### *4.3 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры*

*Теория.* Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

##### Практика:

Сбор материалов для краеведческого музея, туристического кабинета. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

### **Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### *5.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего*

##### Теория:

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области брюшной полости. Травмы головы и туловища. Имобилизация (обездвижение) пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

##### Практика:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка**

#### *6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках*

### Теория:

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановления терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля.

### Практика:

Прохождение врачебного контроля.

#### *6.2 Общая физическая подготовка*

### Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *6.3 Специальная физическая подготовка*

### Практика:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Техника и тактика прохождения технических этапов с самонаведением переправ. Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **Тема 7. Конкурсы, соревнования, походы, экскурсии**

### Практика:

Участие в туристических соревнованиях, конкурсах, походах, экскурсиях.

### **Тема 8. Текущая и итоговая аттестации**

### Практика:

Текущая и итоговая аттестации: тесты по разделам программы, контрольные задания

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения :

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать**

- правила организации туристического быта



- основные приемы ориентирования, понятие азимута
- географическое положение области, ее растительный и животный мир исторические и культурные памятники города, области
- правила безопасного поведения в коллективе, позволяющие каждому достичь самореализации, не ущемляя прав другого
- способы сохранения и укрепления здоровья

#### **уметь**

- правильно и безопасно применять туристское снаряжение
- ориентироваться на местности при помощи компаса
- правильно и быстро собирать рюкзак
- грамотно устранять последствия своего пребывания в лесу
- оказывать первую доврачебную помощь

### **К концу 2-го года обучения учащиеся должны**

#### **знать**

- правила безопасного поведения на природе и во время прохождения дистанций
- основные правила ориентирования на местности
- историю Пруссии и г. Даркемена- Озерска
- правила организации похода
- способы оказания первой медицинской помощи.

#### **уметь**

- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- проводить краеведческие исследования, обрабатывать и оформлять собранные материалы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, поразличным особенностям местных предметов составлять план путешествия и разрабатывать маршруты походов по родному краю;
- грамотно и безопасно применять туристское снаряжение;
- оказывать простейшую само- и взаимопомощь при часто встречающихся травмах.

**В итоге:** участвовать в областных мероприятиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, краеведению.

### **К концу 3 года обучения учащиеся должны**

#### **знать**

- правила безопасного поведения в природных условиях;
- способы самопомощи и взаимопомощи при часто встречающихся травмах и наиболее распространенных заболеваниях;
- требования, предъявляемые к паспорту маршрута;
- правила организации и проведения соревнований;
- права и обязанности судей, участников соревнования.

### **уметь**

- в совершенстве владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- проводить краеведческое исследование, обрабатывать и представлять их в форме проектов;
- разрабатывать маршруты походов;
- -оказывать первую доврачебную помощь в экстремальных ситуациях;
- выполнять обязанности судей при проведении туристских соревнований.

**В итоге:** выполнить нормативы на 3-2-1 юношеские и спортивные разряды по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

Принять участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию и в краеведческих мероприятиях различного уровня.

**К концу 4-5 годов обучения учащиеся должны**

### **знать**

- правила безопасного прохождения дистанций с самонаведением
- правила организации и проведения соревнований
- правила организации помощи в экстремальных ситуациях, приемы транспортировки пострадавшего
- основные события истории Восточной Пруссии и Восточно-Прусской операции
- экскурсионные объекты родного края

### **уметь**

- в совершенстве владеть техникой и тактикой пешеходного туризма
- правильно организовывать поисково-спасательные работы в походах и на соревнованиях;
- разрабатывать маршруты походов по своему району;
- выполнять обязанности судей при проведении соревнований.

**В итоге:** выполнить нормативы юношеских разрядов по туризму и 3 –2-х взрослых разрядов.

Подтверждением успешности реализации программы являются победы юных туристов и краеведов в областных и Всероссийских соревнованиях, слётах, конкурсах исследовательских работ, в конкурсах на соискание грантов губернатора области.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	1 полугодие	Зимние праздники	2 полугодие	Промежуточная /итоговая аттестация	Всего аудиторных недель	Летний период	Всего внеаудиторных недель
--------------	-------------	------------------	-------------	------------------------------------	-------------------------	---------------	----------------------------

1.	01.09. - 31.12.	18 нед.	01.01 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04 - 31.05.	36 нед.	01.06.- 31.08.	12 нед.
2.	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04.- 31.05.	36 нед.	01.06.-31.08.	12 нед.
3.	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04.- 31.05.	36 нед.	01.06.-31.08.	12 нед.
4.	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04.- 31.05.	36 нед.	01.06.-31.08.	12 нед.
5.	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01. 10.01.	11.01.- 31.05.	18 нед.	25.04.- 31.05.	36 нед.		

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы имеется все необходимое:

1. Учебный кабинет для занятий
2. Палатки- 6
3. Рюкзаки- 7
4. Карабины- 60
5. Страховочные системы-13
6. Фалы-220 м ( 11мм)
7. Спальные мешки-18
8. Устройство для натяжения веревок- 1
9. Тент-1
10. Варочная посуда
- 11.«Жумар» -2

## Мониторинг образовательного процесса. Формы аттестации.

Аттестация обучающихся творческого объединения рассматривается педагогом как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем участникам (детям и педагогу) оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

**Цель** аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствие прогнозируемым результатам образовательных программ.

**Задачи** аттестации:

- Определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной области;
- Выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном ими виде туристско-краеведческой деятельности;
- Анализ полноты реализации образовательной программы детского объединения;
- Соотнесение прогнозируемых результатов образовательно-воспитательной работы;
- Выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- Внесение необходимых корректировок в содержание программы и методику образовательной деятельности детского объединения.

Аттестация учащихся творческого объединения строится на принципах учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся; адекватности специфики деятельности детского объединения к периоду обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.

В образовательном процессе аттестация выполняет целый ряд функций:

- **Учебную функцию**, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- **Воспитательную**, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка;
- **Развивающую**, так как позволяет детям осознать уровень их развития и определить перспективы самосовершенствования;
- **Коррекционную**, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательно-воспитательного процесса;
- **Социально-психологическую**, так как дает каждому возможность пережить ситуацию «успеха».

-Организация аттестации учащихся объединений:

**Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь) для всех обучающихся. Особое внимание уделяется учащимся первого года обучения для выявления уровня подготовки и его корректировки. Входной контроль для учащихся второго и третьего года обучения помогает установить степень усвоения изученного материала и уровень практических умений и навыков.

**Текущая** аттестация проводится в конце первого полугодия (декабрь). Также **текущий** мониторинг образовательного процесса проводится на каждом занятии. Для него используются различные формы контроля: фронтальный опрос, взаимоконтроль, тестирование, контрольное задание, наблюдение и другие.

**Промежуточная** аттестация учащихся детского объединения проводится один раз в конце учебного года (апрель-май). По окончании полного курса обучения проводится **итоговая** аттестация. По итогам аттестации обучающимся вручаются удостоверения установленного образца.

Возможные формы проведения аттестации в творческом объединении:

- Контрольные или итоговые занятия;
- Тестирование;
- Защита проектов;
- Конкурсы, соревнования;
- Походы.

Содержание аттестации содержит методику проверки теоретических знаний учащихся и их практических умений и навыков. Содержание аттестации учащихся определяется педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

-Критерии оценки результатов аттестации

- **Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:**

Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

- **Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:**

Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности.

- **Критерии оценки уровня развития и учащихся:**

Культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

-Оценка, оформление и анализ результатов аттестации.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;

- полноту выполнения образовательной программы;
- обоснованность перевода учащихся на следующий этап или год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение всего учебного года.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации фиксируются протоколом.

#### -Оценочные материалы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется по специально разработанной методике. Полученные результаты по каждому ребенку заносятся в карту интеллектуально-творческого личности ребенка и карту динамики личностного развития ребенка.

Замеры производятся 2 раза в год, поэтому каждая карта позволяет отразить динамику успехов или неудач ребенка, определить конкретные формы помощи ему со стороны педагога.

### **Оценочные материалы**

#### ***Формы и методы оценки результатов 1-го года обучения.***

- Практический тест «Азбука туриста».
- Топографическое лото
- Кроссворды, викторины по краеведению
- Промежуточная аттестация: открытое занятие «Посвящение в туристы», соревнования «Туристская полоса препятствий»

#### ***Формы и методы оценки результатов 2-го года обучения.***

- Практический тест «Азбука туриста».
- Топографическое лото
- Кроссворды, викторины, тесты по географии Калининградской области
- Тестирование по первой доврачебной помощи в походе
- Практические задания «Вязка узлов», «Наведение переправы»
- Промежуточная аттестация: соревнования «Туристская полоса препятствий»

#### ***Формы и методы оценки результатов 3-го года обучения***

- Кроссворды, викторины, тесты по краеведению
- Контрольные вопросы по технике пешеходного туризма
- Тестирование по первой доврачебной помощи в походе
- Практические задания «Вязка узлов», «Наведение переправы»
- Промежуточная аттестация: соревнования по ориентированию и технике пешеходного туризма

### ***Формы и методы оценки результатов 4-го года обучения.***

- Кроссворды, викторины, тесты по краеведению
- Контрольные вопросы по технике пешеходного туризма
- Тестирование по первой доврачебной помощи в походе
- Контрольные вопросы по условным знакам спортивных карт
- Практические задания «Вязка узлов», «Наведение переправы»
- Промежуточная аттестация: соревнования по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма, лагерь-слет «Школа безопасности»

### ***Формы и методы оценки результатов 5-го года обучения.***

- Кроссворды, викторины, тесты по краеведению
- Контрольные вопросы по технике пешеходного туризма
- Тестирование по первой доврачебной помощи в походе
- Контрольные вопросы по условным знакам спортивных карт
- Практические задания «Вязка узлов», «Наведение переправы»
- Промежуточная аттестация: соревнования по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма, лагерь-слет «Школа безопасности»

## **Методическое обеспечение**

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особое внимание уделяется воспитанию у ребят сознания 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. Маршруты походов выбираются так, чтобы группа могла познакомиться с

местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Во время походов ребята посещают места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т. п. Маршруты знакомят учащихся с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охото-хозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры, знакомятся с интересными фактами, легендами, связанными с местами, где проходят маршруты. Сами учащиеся делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим, материалом.

Обязанности между участниками похода распределяются так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников учебной группы пешеходного туризма.

Летний зачетный некатегорийный поход готовится в течение всего года. Во время этого похода учащиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Большое внимание уделяется 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, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заросшим склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу

Учебный план и программа второго и третьего годов обучения и предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Значительное внимание в программе уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению раскрывается перед учащимися все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.



Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) проводятся в форме защиты мини-проектов, составленных учащимися самостоятельно.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. После каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии группы или прямо в походе у вечернего костра уделяется время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода—еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Почти во всех разделах программы уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность подготовить учащихся к выступлениям на таких соревнованиях.

Программный материал для объединений «Юный турист» и «Туристско-краеведческое» состоит из теоретического и практического разделов.

Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебного года в виде бесед, рассказа-информации, экскурсий. Теория сопровождается показом наглядного материала. Теоретический раздел включает также сведения по основам гигиены и закаливания организма и необходимые сведения по правилам проведения туристических соревнований и слетов и основам судейства.

При проведении учебных занятий особая роль отводится дидактическим материалам:

- топографические карты;
- «топографическое лото»;
- кроссворды, викторины, ребусы;
- таблицы-памятки;

– альбомы, папки с фотографиями.

Практический раздел программы включает общую, специальную, тактическую подготовку, походы, участие в конкурсах, соревнованиях и туристических слетах.

Общая физическая подготовка туристов обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, волейбола, баскетбола, русской народной игры «Лапта». С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в туристическом объединении, является техническая подготовка, где особое внимание уделяется правильности преодоления препятствий на местности, совершенствованию владения основными техническими приемами.

Серьезное внимание на практических занятиях уделяется соблюдению учащимися техники безопасности при работе с туристическим снаряжением (страховые системы, карабины, фалы).

Важной составляющей учебного процесса является тактическая подготовка туристов. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий на преодоление препятствия, на решение теоретических задач. Особенно это важно и нужно в таких соревнованиях, как «Маршрут выживания». Поэтому обучение туристов тактике рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности.

Для проверки полученных знаний применяются следующие методы:

зачет;

выполнение контрольных заданий;

защита исследовательских работ;

презентация работ.

конкурсы;

соревнования;

туристический слет.

## **Список литературы**

### **1. Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;

4.Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

6.Устав МБУДО ЦРТД и Ю г.Озёрска.

## **2. Использованная литература**

1. Елаева В. П., Васячкина А. П., Савина Е. И. Спортивное ориентирование- спорт для здоровья нации. - Калининград, 2009
2. Миловский В. А. Краеведческие маршруты Гумбиненского поля. - Калининград, 2013
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - Москва, 2006
- 4.Л.А.Вяткин «Туризм и спортивное ориентирование», М. «Академия», 2001г.
- 5.Ю.С.Константинов «Туристические слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» М; ЦДЮТ и КМО РФ 2003г.
- 6.«Подготовка, проведение и судейство районных туристических соревнований школьников, методические рекомендации» Калининград 2002г.
- 7.«Правила проведения туристических соревнований» М; ЦДЮТ и К, МО РФ 2002г.
- 8.Н.М. Куприн «С картой и компасом» 2003г.
- 9.«География янтарного края России» К; Янтарный сказ 2004г.
- 10.Г.М.Барина «Калининградская область. Климат» 2003г.
- 11.Л.А.Данилова «Калининградский зоопарк» 2002г.
- 12.В.М.Литвин «Калининградская область. Природные ресурсы» 2002г.
- 13.М.А.Клемешева «Очерки истории края» Калининград 2003г.
- 14.Г.В. Критинин «Очерки истории Восточной Пруссии» 2002г.
- 14.Журнал «География в школе»

### **3. Литература для обучающихся**

1. Сечко Л. Край, в котором мы живем. Очерки истории Калининградской области. - Калининград, Янтарный сказ, 2008
2. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины).- Калининград, 2010
3. Миловский В. А. 60 краеведческих маршрутов по Калининградской области. - Калининград, 2010
- 4.Г.М.Фёдоров «Знаете ли вы Калининградскую область» Калининград 2006г.