

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

**Утверждено на заседании  
педагогического совета № 1  
МОУ СОШ №6  
Директор МОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_ Доценко Н.И.**

\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Турист»**

**срок реализации: 3 года**

**тип программы: модифицированная**

**(возраст учащихся 6 – 11 классы)**

**Составитель программы:  
Комарова Галина Михайловна  
руководитель детского  
объединения «Турист».  
Домашний адрес:  
п. Затеречный  
ул. Комарова, д.14, кв.1.  
тел. 8-928-329-37-04**

**2021 год**

## **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Тип программы: модифицированная

Статус программы: рабочая программа по спортивному туризму

Категория обучающихся: учащиеся 6-11 класса МКОУ СОШ № 6

Сроки освоения программы: 3 года

Объем учебного времени: 35 часов в год

Режим занятий: 2 час в неделю

### **Пояснительная записка.**

Туризм обладает притягательной силой. С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к туризму.

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, промокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных качеств. Турист умеет правильно ходить, развести огонь, сварить кашу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро починить одежду. На занятиях у школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению. Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

Занятия краеведением и спортивным туризмом, способствуют развитию у школьников высоких морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки.

Сегодня под школьным туризмом и краеведением понимается туристско-краеведческая деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ и организуемых школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Материально-технической базой для реализации данной программы являются: спонсорская помощь со стороны школы, родителей, Администрации поселка. Для реализации программы в школе имеется: полигон для тренировок и отработки туристических умений и навыков, необходимое туристическое снаряжение.

## **Цель.**

Выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка, реализация их склонностей и способностей в сфере туризма, спорта, краеведения и других, взаимосвязанных с ними видов деятельности.

## **Задачи:**

- Приобщение учащихся к системе национальных и общечеловеческих культурных ценностей.
- Использование возможностей туризма и краеведения для выработки внутреннего кодекса поведения на основе общечеловеческих норм гуманистической морали, осознанного выбора здорового образа жизни.
- Формирование знаний, умений, навыков в области спортивного туризма.
- Обучение приемам оказания медицинской помощи себе и окружающим при различных несчастных случаях, природных и техногенных катастрофах.
- Обучение безопасной жизнедеятельности в условиях дикой природы, привитие навыков организации полевого быта.
- Профориентация школьников.

## **Срок реализации программы – 3 года.**

Данная программа осуществляется поэтапно, постепенно увеличивая степень сложности.

Подготовку школьника целесообразно начинать с 6 класса средней школы. До 12-13 лет ребенок может получить первичный опыт туристско-краеведческой деятельности. К 12-13 годам целесообразно переходить от туристских мероприятий «для детей» к организации туристских походов. К этому возрасту, дети по своим потребностям (стремлению к общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя, самоутверждению) и возможностям (образовательным и физиологическим) созревают к самостоятельной туристско-краеведческой деятельности в коллективе сверстников.

Программа рассчитана на три уровня туристической подготовки учащихся:

- начальный – для подготовки участников младшей возрастной группы (6-7 класс); (1 год обучения)
- базовый – для подготовки участников старшей возрастной группы (8-9 класс); (2 год обучения)
- специальный – для подготовки учащихся и участия в туристических слетах, соревнованиях (9-10 класс) (3 год обучения).

## **Программа состоит из двух разделов:**

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка.

## **Учебно-тематическое планирование.**

### **1 год обучения**

№	Наименование темы	Теоретическое	Практическое	Всего
---	-------------------	---------------	--------------	-------

п/п		занятие	занятие	
1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	Виды туризма, история развития туризма.	2	2	4
3.	Составление списков личного снаряжения. Составление списков группового снаряжения. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.	3	4	7
4.	Туристический быт	2	6	8
5.	Ориентирование	3	5	8
6.	Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования.	3	4	7
7.	Ведение дневника Оформление дневника – газеты и фотолетописи группы.	2	3	5
8.	Завязывание узлов: «прямой», «восьмерка», «удавка».	2	4	6
9.	Гигиена туриста.	4	3	7
10.	Краеведение.	3	4	7
11.	Работа с учащимися младших классов под девизом «Охранять природу – значит охранять Родину». Друзья природы (2 класс).	2	4	6
12.	Итоговое занятие: участие в туристских соревнованиях по туристскому ориентированию	2	3	5
	Итого:	29	43	72

### **Содержание курса:**

**Тема 1. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа из них 1 час теория, 1 час практика)**

**Теоретическое занятие 1: Техника безопасности и поведение.**

Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности.

### **Основные причины возникновения опасных ситуаций:**

1. слабая дисциплина участников;
2. неумелое преодоление препятствий;
3. недооценка сложности препятствий;
4. переоценка собственных сил и возможностей;
5. переутомление;
6. незнание приемов оказания доврачебной помощи;
7. метеоусловия;
8. ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся;
9. неумелое обращение с огнем, кипятком, колющими и режущими предметами;
10. недостаточный опыт руководителя.

### **Профилактическая работа по обеспечению безопасности:**

1. комплектование группы;
2. медицинский осмотр;
3. тренировочный процесс;
4. смотр готовности;
5. инструктаж по правилам безопасности и другие меры контроля.

### **Практическое занятие 1: Творческая игра «Час вопросов и ответов».**

#### **Учащиеся должны знать:**

- основные причины возникновения опасных ситуаций;
- комплекс профилактических работ по обеспечению безопасности;
- обязанности участников по обеспечению безопасности.

### **Тема 2: Виды туризма, история развития туризма. (4 часа из них 2 часа теория, 2 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Понятие туризма и туристско-краеведческой деятельности. Потребность людей в путешествиях. Туризм как один из источников и результатов прогресса цивилизации. Зарождение отечественного туризма. Формирование организационной структуры туризма (1917-1936). Учреждение значка «Турист СССР» (1939). Включение туризма в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Современная организационная структура туризма (туристские союзы и общества, туристские базы, клубы туристов, станции и центры детско-юношеского туризма, туристские кружки в Центрах досуга и творчества и школах)

#### **Практическое занятие 1: Презентация «Все о туризме»**

**Теоретическое занятие 2:** Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Походы массовые (1,2,3,4 дня) и многодневные. Туристские слеты, соревнования, лагеря, экскурсии, конференции, выставки. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, велосипедный, автмототуризм. Их специфика, состояние и перспективы развития. Комбинированные походы. Походы 1, 2, 3-й степени сложности. Категорийные походы. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности

#### **Практическое занятие 2: Игра «Аукцион знаний по туризму»**

### **Учащиеся должны знать:**

- основные этапы развития туристско-экскурсионного движения в стране;
- современную организационную структуру туристского движения;
- специфику самодеятельного, спортивного туризма;
- особенности различных видов туризма.

### **Тема 3. Составление списков личного снаряжения. Составление списков группового снаряжения. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. (7 часов из них 3 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Перечень личного снаряжения. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Топографический набор. Фото-видео набор.

**Практическое занятие 1:** Знакомство со снаряжением.

**Теоретическое занятие 2:** Самодельное личное и групповое снаряжение. Страховочное снаряжение (основная и вспомогательная веревка, репшнур, грудная обвязка, каска, спусковое устройство). Уход за снаряжением.

**Практическое занятие 2:** Знакомство со снаряжением.

**Теоретическое занятие 3:** Порядок укладки рюкзака. Порядок установки палаток различных типов. Типы костров и их назначение.

**Практическое занятие 3:** Практическая работа.

**Практическое занятие 4:** Веселый праздник «Посвящение в туристы»

### **Учащиеся должны знать:**

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- специфику подбора личного снаряжения;
- основные требования к подбору группового снаряжения;
- типы костров и их назначение.

### **Учащиеся должны уметь:**

- составлять перечень личного снаряжения, необходимого для организации однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях;
- составлять перечень группового снаряжения для похода;
- устанавливать палатку;
- разводить костер.

### **Тема 4. Туристический быт. (8 часов из них 2 часа теория, 6 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Правила планирования бивака. Место установки палаток. Использование полиэтиленовых пленок. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей в палатке.

**Практическое занятие 1:** Работа на полигоне.

**Практическое занятие 2:** Работа на полигоне.

**Теоретическое занятие 2:** Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Топливо, способы заготовки, растопка, укрытие дров от дождя. Техника безопасности при работе пилой и топором. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Ямы для отбросов. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Свертывание бивака. Уборка мусора.

**Практическое занятие 3:** Практическая работа.

**Практическое занятие 4:** Практическая работа.

**Практическое занятие 5:** Однодневный поход с обустройством бивака

**Практическое занятие 6:** Защита проектов «Туристический быт – основа хорошего похода»

**Учащиеся должны знать:**

- правила планирования места бивака;
- последовательность организации бивачных работ;
- технику безопасности при разведении и эксплуатации костра;
- правила поведения у костра.

**Учащиеся должны уметь:**

- выбрать место для бивака;
- организовать бивак (поставить палатки, развести костер);
- свернуть бивак.

**Тема 5. Ориентирование. (8 часов из них 3 часа теория, 5 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Ориентирование на местности при помощи карты. Ориентирование по солнцу при помощи местных предметов.

**Практическое занятие 1:** Работа на полигоне.

**Теоретическое занятие 2:** Определение азимутов на заданные ориентиры. Движение по азимуту на заданное расстояние. Марки компасов. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе.

**Практическое занятие 2:** Самостоятельная работа с компасом.

**Теоретическое занятие 3:** Ориентирование по солнцу, звездам, местным предметам. Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный. Принципы прокладки азимута. Определение высоты дерева. Определение ширины реки.

**Практическое занятие 3:** Работа на полигоне.

**Практическое занятие 4:** Поход в поселковый парк

**Практическое занятие 5:** Ролевые игры «Окно в мир ориентирования и топографии»

**Учащиеся должны знать:**

- определение понятий «масштаб», «азимут»;
- компас: устройство и правила пользования;
- как ориентироваться по солнцу, звездам, местным предметам.

**Учащиеся должны уметь:**

- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- выдерживать заданное направление при движении по азимуту;

- измерять расстояния и высоты на местности.

**Тема 6. Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования. (7 часов из них 3 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Определение понятия «масштаб». Классификация карт. Номенклатура карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

**Практическое занятие 1:** Знакомство с картой

**Практическое занятие 2:** Самостоятельная работа с топографическими обозначениями.

**Теоретическое занятие 2:** Основные условные топографические знаки. Населенные пункты, местные предметы, имеющие значение ориентиров, дорожная сеть, гидрография, почвенно-растительный покров.

**Практическое занятие 3:** Презентация по топографическим знакам.

**Теоретическое занятие 3:** Изображение рельефа местности с помощью горизонталей. Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по Полярной звезде, по местным предметам и различным признакам.

**Практическое занятие 4:** Игра «Топографическое лото».

**Учащиеся должны знать:**

- отличия плана от карты;
- отличия топографических и спортивных карт;
- основные условные топографические знаки.

**Учащиеся должны уметь:**

- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять стороны горизонта;
- находить различные ориентиры на карте,

**Тема 7. Ведение дневника. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Воспитание наблюдательности.

**Практическое занятие 1:** Поход в поселковый парк.

**Теоретическое занятие 2:** Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, фотографирование и зарисовки.

**Практическое занятие 2:** Самостоятельная работа.

**Практическое занятие 3:** Конкурс на лучший дневник и туристический репортаж «Такой я вижу свою команду».

**Учащиеся должны знать:**

- как вести наблюдения;
- правила ведения дневника;
- описание маршрута.

**Учащиеся должны уметь:**

- пользоваться фотоаппаратом;
- делать записи наблюдений;
- делать зарисовки.

**Тема 8. Завязывание узлов: «прямой», «восьмерка», «удавка». (6 часов из них 2 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Узлы: «прямой», «восьмерка».

**Практическое занятие 1:** Вязка узлов.

**Теоретическое занятие 2:** «Удавка», контрольные, страховочные узлы.

**Практическое занятие 2:** Вязка узлов.

**Практическое занятие 3:** Конкурс профессионального мастерства.

**Учащиеся должны знать:**

- применение данных узлов;
- технику вязки узлов.

**Учащиеся должны уметь:**

- вязать узлы на время.

**Тема 9. Гигиена туриста. (7 часов из них 4 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Личная гигиена. Обувь туриста. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде.

**Практическое занятие 1:** Беседа «Гигиена, прежде всего»

**Теоретическое занятие 2:** Профилактика и оказание первой медицинской помощи при охлаждениях, обморожениях, простудных заболеваниях, потерностях.

**Теоретическое занятие 3:** Профилактика и оказание первой медицинской помощи при ушибах, переломах, отравлениях, тепловых ударах. Транспортировка пострадавшего.

**Практическое занятие 2:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 3:** Содержание походной аптечки, лекарственные растения. Самоконтроль туриста.

**Практическое занятие:** Праздник «Путешествие в зеленую аптеку».

**Учащиеся должны знать:**

- основные приемы оказания первой медицинской помощи в условиях туристского похода;
- основные способы самоконтроля туриста;
- способы транспортировки пострадавшего;
- специфику комплектования походной аптечки.

**Учащиеся должны уметь:**

- правильно ухаживать за одеждой, обувью во время похода;
- оказать первую доврачебную медицинскую помощь;
- транспортировать пострадавшего.

**Тема 10: Краеведение. (7 часов из них 3 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** из истории Ставропольского края.

**Практическое занятие 1:** Презентация «Край ты мой, родное Ставрополье»

**Теоретическое занятие 2:** Растения и животные Ставропольского края.

**Практическое занятие 2:** Лекция «Животные Ставрополья».

**Практическое занятие 3:** Лекция «Растения Ставрополья»

**Теоретическое занятие 3:** Реки, озера, водоемы Ставропольского края.

**Практическое занятие 4:** Конкурс творческих работ в виде презентаций.

**Учащиеся должны знать:**

- исторические факты родного края;
- флору и фауну Ставрополя;
- названия рек, озер, водоемов Ставропольского края.

**Учащиеся должны уметь:**

- применять свои знания в различных конкурсах, проводимых в школе и районе;
- применять свои знания при работе с учащимися младшей группы.

**Тема 11: Работа с учащимися младших классов под девизом «Охранять природу – значит охранять Родину». Друзья природы (2 класс). (6 часов из них 2 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Организация и проведение бесед, лекций для привлечения в детское объединение.

**Практическое занятие 1:** Беседа-рассказ о работе детского объединения.

**Теоретическое занятие 2:** Организация и проведение туристических и экологических праздников с учащимися начальной школы

**Практическое занятие 2:** Лекция «Животные Ставрополя»

**Практическое занятие 3:** Экологическая викторина «На солнечной поляночке».

**Учащиеся должны знать:**

- историю детского объединения;
- животных, обитающих на территории края и района;
- что такое «Красная книга».

**Учащиеся должны уметь:**

- привлекать малышей в свое объединение;
- читать лекции;
- проводить праздники.

**Тема 12: Итоговое занятие: участие в туристских соревнованиях по спортивному ориентированию. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Туристские соревнования по спортивному ориентированию. Задачи туристских соревнований. Охрана природы. Трудовой десант.

**Практическое занятие 1:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 2:** Подготовка к соревнованиям.

**Теоретическое занятие 2:** Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

**Практическое занятие 3:** Участие в районных соревнованиях.

**Учащиеся должны знать:**

- положение о соревнованиях;
- этапы соревнований;
- правила прохождения всех этапов.

### Учащиеся должны уметь:

- пользоваться картой;
- пользоваться компасом;
- ориентироваться на местности.

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Всего
1.	Техника безопасности. Составление списков личного и группового снаряжения. Способы маркировки и переноски основной веревки. Укладка рюкзака для многодневного похода.	3	3	6
2.	Копирование карт и схем. Использование курвиметра. Движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты.	2	4	6
3.	Оказание доврачебной медицинской помощи при различных травмах.	8	8	16
4.	Самостраховка при переправе в брод. Самостраховка при помощи альпенштока.	4	3	7
5.	Завязывание узлов: «брам-шкотовый», «ткацкий», «схватывающий», «проводник», «академический».	3	4	7
6.	Оформление дневника – газеты и фотолетописи группы.	2	2	4
7.	Занимательное краеведение. Интересные факты.	2	2	4
8.	Работа с учащимися младших классов под девизом «Люби и знай родной свой край». Туристы-краеведы. (3 класс)	2	3	5
9.	Судейство школьных соревнований по спортивному ориентированию.	2	3	5
10.	Судейство школьных туристских соревнований по туртехнике в качестве судьи на этапе.	2	3	5
11.	Итоговое мероприятие: участие в районных слетах - соревнованиях.	2	5	7
	Итого:	32	40	72

### Содержание курса:

**Тема 1. Техника безопасности. Составление списков личного и группового снаряжения. Способы маркировки и переноски основной веревки. Укладка рюкзака для многодневного похода. (6 часов из них 3 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1: Беседа по технике безопасности.**

**Теоретическое занятие 2:** Перечень личного снаряжения. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Топографический набор. Фото-видео набор.

**Практическое занятие 1:** Знакомство с оборудованием.

**Теоретическое занятие 3:** Самодельное личное и групповое снаряжение. Страховочное снаряжение (основная и вспомогательная веревка, репшнур, грудная обвязка, каска, спусковое устройство). Уход за снаряжением, его ремонт.

**Практическое занятие 2:** Изготовление самодельного снаряжения.

**Практическое занятие 3:** Конкурс профессионального мастерства.

**Учащиеся должны знать:**

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- специфику подбора личного снаряжения;
- основные требования к подбору группового снаряжения.

**Учащиеся должны уметь:**

- составлять перечень личного снаряжения, необходимого для организации однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях;
- составлять перечень группового снаряжения для похода;
- Производить ремонт снаряжения.

**Тема 2. Копирование карт и схем. Использование курвиметра. Движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты. (6 часов из них 2 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Определение понятия «масштаб». Классификация карт. Номенклатура карт.

**Практическое занятие 1:** Практическая работа с картой

**Теоретическое занятие 2:** Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования. Марки компасов.

**Практическое занятие 2:** Топографическое лото.

**Теоретическое занятие 3:** Движение по азимуту днем, ночью и в условиях ограниченной видимости. Определение магнитного азимута на местности с помощью компаса. Организация и порядок движения по азимуту днем, ночью и обход препятствий.

**Практическое занятие 3:** Работа на полигоне.

**Теоретическое занятие 4:** Ориентирование на местности с помощью карты. Ориентирование карты по компасу, по линейным ориентирам и местным предметам. Определение на карте своего местонахождения. Сличение карты с местностью: нахождение на карте предмета, видимого на местности, нахождение на местности предмета, обозначенного на карте. Поведение участника: сохранение спокойствия и борьба с отчаянием, стремление не

отходить от места расхождения с группой, обозначение различными способами своего местонахождения, устройство укрытий и организация отдыха и питания. Особенности действия отставшего.

**Практическое занятие 4:** Однодневный поход в степь

**Учащиеся должны знать:**

- отличия плана от карты;
- отличия топографических и спортивных карт;
- определение понятий «масштаб», «азимут»;
- правила поведения в случае отставания.

**Учащиеся должны уметь:**

- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- выдерживать заданное направление при движении по азимуту;
- организовать укрытие, отдых и питание.

**Тема 3: Оказание доврачебной медицинской помощи при различных травмах. (16 часов из них 8 часов теория, 8 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение. Соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания доврачебной помощи.

**Практическое занятие 1:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 2:** Заболевания, их симптомы и предупреждение; травмы и их предупреждение. Лечение, доступное в походных условиях.

**Практическое занятие 2:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 3:** Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе.

**Практическое занятие 3:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 4:** Искусственное дыхание.

**Практическое занятие 4:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 5:** Транспортировка пострадавшего.

**Практическое занятие 5:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 6:** Состав медицинской аптечки.

**Практическое занятие 6:** Практическая работа. Конкурс «Кто правильно соберет аптечку?»

**Теоретическое занятие 7:** Обработка ран, наложение повязок и шин. Остановка кровотечения при ранениях. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо.

**Практическое занятие 7:** Практическая работа.

**Теоретическое занятие 8:** Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств.

**Практическое занятие 8:** Практическая работа.

**Учащиеся должны знать:**

- правила личной гигиены;
- характерные заболевания и травмы в походе;
- лечение, доступное в походных условиях;

**Учащиеся должны уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах;
- остановить кровотечение при ранениях;
- изготовить носилки;
- наложить повязку;
- использовать шины;
- транспортировать пострадавшего.

**Тема 4: Самостраховка при переправе вброд. Самостраховка при помощи альпенштока. (7 часов из них 4 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Преодоление ручьев и небольших рек. Особенности рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки.

**Практическое занятие 1:** Презентация-рассказ «Реки и их особенности»

**Теоретическое занятие 2:** Виды переправ: по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы.

**Теоретическое занятие 3:** Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

**Практическое занятие 2:** Практические занятия на полигоне.

**Практическое занятие 3:** Мини-конкурс творческого мастерства.

**Учащиеся должны знать:**

- особенности рек;
- как влияют время суток и погода на состояние реки;
- виды переправ.

**Учащиеся должны уметь:**

- навести веревочные перила для переправы через реку;
- уметь применять страховку и самостраховку при переправе;
- оказать помощь при переправе.

**Тема 5: Завязывание узлов: «брам-шкотовый», «ткацкий», «схватывающий», «проводник», «академический». (7 часов из них 3 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Узлы: «брам-шкотовый», «ткацкий».

**Практическое занятие 1:** Вязка узлов

**Теоретическое занятие 2:** Узлы: «схватывающий», «проводника»

**Практическое занятие 2:** Вязка узлов

**Теоретическое занятие 3:** Узел «академический». Контрольные и страховочные узлы.

**Практическое занятие 3:** Вязка узлов

**Практическое занятие 4:** Конкурс профессионального мастерства

**Учащиеся должны знать:**

- применение данных узлов;
- технику вязки узлов.

**Учащиеся должны уметь:**

- вязать узлы на время.

**Тема 6. Оформление дневника – газеты и фотолетописи группы. (4 часа из них 2 часа теория, 2 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Оформление результатов наблюдений на маршрутах. Дневник и летопись группы. Походный дневник – газета. Обязанности за ведение походного дневника. Личные отзывы учащихся о походе.

**Практическое занятие 1:** Оформление дневника наблюдений.

**Теоретическое занятие 2:** Организация проведения выставки краеведческих материалов, собранных на маршруте. Составление презентаций о походе.

**Практическое занятие 2:** Конкурс на лучшую фотолетопись группы «Я и мои друзья»

**Учащиеся должны знать:**

- обязанности за ведения походного дневника;
- возможные способы ведения походного дневника- газеты.

**Учащиеся должны уметь:**

- вести дневник;
- написать отзыв о походе;
- составлять презентации.

**Тема 7: Занимательное краеведение. Интересные факты. (4 часа из них 2 часа теория, 2 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Памятники природы: ботанические, ландшафтные, водные.

**Практическое занятие 1:** Презентация «Памятники природы»

**Теоретическое занятие 2:** Самое, самое необычное в Ставропольском крае. Экстремальные факты, события, необычные явления, имеющие отношение к Ставропольскому краю.

**Практическое занятие 2:** Викторина «Самое, самое, самое...»

**Учащиеся должны знать:**

- расположение памятников природы на территории Ставропольского края;
- самые интересные факты из географии родного края;
- самые интересные факты из истории родного края;

**Учащиеся должны уметь:**

- применять свои знания в различных конкурсах, проводимых в школе и районе;
- применять свои знания при работе с учащимися младшей группы.

**Тема 8: Работа с учащимися младших классов под девизом «Люби и знай родной свой край». Туристы-краеведы (3 класс). (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Организация и проведение бесед, лекций с учащимися начальной школы для привлечения в детское объединение.

**Практическое занятие 1:** Беседа-рассказ о работе детского объединения «Юный турист».

**Практическое занятие 2:** Лекция «Птицы Ставрополя»

**Теоретическое занятие 2:** Организация и проведение экологических и краеведческих праздников

**Практическое занятие 3:** Туристское мероприятие "Задоринки"

**Учащиеся должны знать:**

- историю детского объединения;
- птиц, обитающих на территории края и района;
- туристские навыки и умения.

**Учащиеся должны уметь:**

- привлекать малышей в свое объединение;
- читать лекции;
- проводить праздники.

**Тема 9: Судейство школьных туристских соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи на этапе. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Организация и проведение школьных соревнований. Выбор места. Оборудование места.

**Практическое занятие 1:** Работа на полигоне.

**Теоретическое занятие 2:** Организация судейства соревнований. Обязанности главного судьи соревнований, начальника дистанции на туристические соревнования.

**Практическое занятие 2:** Оборудование места соревнований.

**Практическое занятие 3:** Судейство на школьных соревнованиях.

**Учащиеся должны знать:**

- правильность выбора места для проведения соревнований;
- правила судейства;
- правильность прохождения.

**Учащиеся должны уметь:**

- организовать и провести соревнование;
- оборудовать место для соревнования;
- объективно оценивать и судить на этапе.

**Тема 10: Судейство школьных туристских соревнований по туртехнике в качестве судьи на этапе. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Организация и проведение школьных соревнований. Выбор места. Оборудование места.

**Практическое занятие 1:** Работа на полигоне.

**Теоретическое занятие:** Организация судейства видов соревнований. Обязанности главного судьи видов соревнований, начальника дистанции на туристические соревнования.

**Практическое занятие 2:** Оборудование места соревнований.

**Практическое занятие 3:** Судейство на школьных соревнованиях.

**Учащиеся должны знать:**

- правильность выбора места для проведения соревнований;
- правила судейства;
- правильность прохождения каждого этапа.

**Учащиеся должны уметь:**

- организовать и провести соревнование;
- оборудовать место для соревнования;
- объективно оценивать и судить на этапе.

**Тема 11: Итоговое мероприятие: участие в районных слетах - соревнованиях. (7 часов из них 2 часа теория, 5 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете. Охрана природы. Трудовой десант.

**Практическое занятие 1:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 2:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 3:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 4:** Подготовка к соревнованиям.

**Теоретическое занятие 2:** Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

**Практическое занятие 5:** Участие в районном туристическом слете.

**Учащиеся должны знать:**

- положение о соревнованиях;
- этапы соревнований;
- правила прохождения всех этапов.

**Учащиеся должны уметь:**

- оказывать медицинскую помощь;
- транспортировать пострадавшего;
- ставить палатку, складывать рюкзак;
- пользоваться компасом;
- правильно и быстро преодолевать переправы.

**3 год обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Всего
1.	Организация личной и групповой страховки при наведении переправ. Проведение с новичками инструктажа по правилам безопасности.	1	2	3
2.	Уход за снаряжением, его ремонт.	1	2	3
3.	Планирование и разведка места бивака. Организация бивака.	1	2	3
4.	Техника проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Организация транспортировки	2	4	6

	пострадавшего на большое расстояние.			
5.	Завязывание узлов: «булинь», «стремя», контрольных, страховочных.	2	3	5
6.	Использование спускового устройства «восьмерки», жумара.	2	3	5
7.	Переправа в брод группой. Страховка и самостраховка при переправе в брод.	2	3	5
8.	Наведение навесной переправы. Наведение параллельной переправы. Переправа по бревну.	4	8	12
9.	Составление отчетов о походах. Составление сценария школьного туристско-краеведческого вечера.	2	4	6
10.	Краеведение.	2	5	7
11.	Работа с учащимися младших классов под девизом «За Родину, добро и справедливость». Юные россияне (4 класс)	2	3	5
12.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	3	5
13.	Итоговое мероприятие: участие в районных слетах - соревнованиях.	2	5	7
	Итого:	25	47	72

### **Содержание курса:**

**Тема 1: Организация личной и групповой страховки при наведении переправ. Проведение с новичками инструктажа по правилам безопасности. (3 часа из них 1 час теория, 2 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Безопасность – основное требование. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности.

**Практическое занятие 1:** Праздник-путешествие «День открытых дверей + День Туриста».

**Практическое занятие 2:** Показательные занятия об организации личной и групповой страховки.

### **Основные причины возникновения опасных ситуаций:**

1. слабая дисциплина участников;
2. неумелое преодоление препятствий;
3. недооценка сложности препятствий;
4. переоценка собственных сил и возможностей;
5. переутомление;
6. незнание приемов оказания доврачебной помощи;

7. метеоусловия;

**Профилактическая работа по обеспечению безопасности:**

1. комплектование группы;
2. медицинский осмотр;
3. тренировочный процесс;
4. смотр готовности;
5. инструктаж по правилам безопасности и другие меры контроля.

**Учащиеся должны знать:**

- основные причины возникновения опасных ситуаций;
- обязанности участников по обеспечению безопасности;
- комплекс профилактических работ по обеспечению безопасности.

**Учащиеся должны уметь:**

- применять личную страховку при наведении переправ;
- применять командную страховку при наведении переправ;
- устранять причины возникновения опасных ситуаций.

**Тема 2: Уход за снаряжением, его ремонт. (3 часа из них 1 час теория, 2 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Перечень личного снаряжения. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение. Ремонтный набор. Самодельное личное и групповое снаряжение. Страховочное снаряжение (основная и вспомогательная веревка, репшнур, грудная обвязка, каска, спусковое устройство). Уход за снаряжением, его ремонт.

**Практическое занятие 1:** Знакомство с оборудованием.

**Практическое занятие 2:** Ремонт снаряжения.

**Учащиеся должны знать:**

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- специфику подбора личного снаряжения;
- основные требования к подбору группового снаряжения.

**Учащиеся должны уметь:**

- подбирать групповое снаряжение;
- использовать личное и групповое снаряжение;
- производить ремонт снаряжения и оборудования.

**Тема 3: Планирование и разведка места бивака. Организация бивака. (3 часа из них 1 час теория, 2 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Меры предосторожности при разбивке бивака. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погоды, экологические, эстетические и гигиенические требования. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ:

1. планирование территории бивака, учет направления ветра, освещенности места солнцем, сырости;
2. роль командира группы, роль служб;

3. последовательность действий группы.

**Практическое занятие 1:** Работа на местности.

**Практическое занятие 2:** Однодневный поход.

**Учащиеся должны знать:**

- правила планирования места бивака;
- меры предосторожности при разбивке бивака;
- последовательность организации бивачных работ.

**Учащиеся должны уметь:**

- выбрать место для бивака;
- организовать бивак (поставить палатки, развести костер);
- обеспечить питьевой водой, дровами.

**Тема 4: Техника проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Организация транспортировки пострадавшего на большое расстояние. (6 часов из них 2 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Оказание доврачебной медицинской помощи. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

**Практическое занятие 1:** Оказание доврачебной медицинской помощи.

**Практическое занятие 2:** Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

**Теоретическое занятие 2:** Транспортировка пострадавшего при помощи носилок, изготовленных из подручных материалов (длинные жерди, куртки, палатки). Состав медицинской аптечки.

**Практическое занятие 3:** Вязка носилок на время. Сбор аптечки.

**Практическое занятие 4:** Конкурс творческого мастерства.

**Учащиеся должны знать:**

- технику проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца;
- как транспортировать пострадавшего;
- состав медицинской аптечки.

**Учащиеся должны уметь:**

- оказать доврачебную медицинскую помощь;
- уметь изготавливать носилки из подручных материалов;
- знать все способы транспортировки пострадавшего.

**Тема 5: Завязывание узлов: «булинь», «стремя», контрольных, страховочных. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Узлы: «булинь», «стремя».

**Практическое занятие 1:** Вязка узлов.

**Теоретическое занятие 2:** Контрольные, страховочные узлы.

**Практическое занятие 3:** Вязка узлов.

**Практическое занятие 4:** Конкурс профессионального мастерства.

**Учащиеся должны знать:**

- применение данных узлов;
- технику вязки узлов;

**Учащиеся должны уметь:**

- вязать узлы на время.

**Тема 6: Использование спускового устройства «восьмерки», жумара. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Ознакомление со специальными спусковыми устройствами.

**Практическое занятие 1:** Ознакомление со специальными спусковыми устройствами.

**Теоретическое занятие 2:** Применение «восьмерки» и «жумара». Техника безопасности при работе с данными устройствами.

**Практическое занятие 1:** Практическое занятие на местности с применением спусковых устройств.

**Практическое занятие 2:** Мини-конкурс профессионального мастерства «Я - турист»

**Учащиеся должны знать:**

- применение устройств;
- как работать с устройствами;
- технику безопасности при применении.

**Учащиеся должны уметь:**

- работать с устройствами;
- правильно эксплуатировать данные устройства на практике;
- соблюдать технику безопасности при работе с устройствами.

**Тема 7: Переправа в брод группой. Страховка и самостраховка при переправе в брод. (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Преодоление ручьев и небольших рек. Особенности рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ: по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы.

**Практическое занятие 1:** Выбор места переправы. Практические занятия на местности.

**Теоретическое занятие 2:** Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

**Практическое занятие 2:** Практические занятия на местности.

**Практическое занятие 3:** Мини-конкурс «Кто быстрее?»

**Учащиеся должны знать:**

- особенности рек;
- виды переправ;
- правила выбора места переправы,

**Учащиеся должны уметь:**

- навести веревочные перила для переправы через реку;
- уметь применять страховку и самостраховку при переправе;
- оказать помощь при переправе.

**Тема 8: Наведение навесной переправы. Наведение параллельной переправы. Переправа по бревну. (12 часов из них 4 часа теория, 8 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Техника преодоления препятствий. Характеристика препятствий: броды и переправы, крутые спуски и подъемы. Меры предосторожности при преодолении препятствий.

**Практическое занятие 1:** Навесная переправа. Практические занятия на местности.

**Практическое занятие 2:** Навесная переправа. Практические занятия на местности.

**Теоретическое занятие 2:** Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий.

**Практическое занятие 3:** Параллельная переправа. Практические занятия на местности.

**Практическое занятие 4:** Параллельная переправа. Практические занятия на местности.

**Теоретическое занятие 3:** Отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности.

**Практическое занятие 5:** Переправа по бревну. Практические занятия на местности.

**Практическое занятие 6:** Переправа по бревну. Практические занятия на местности.

**Теоретическое занятие 4:** Порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка), разбор и домашние задания.

**Практическое занятие 7:** Заведение бревна. Практические занятия на местности.

**Практическое занятие 8:** Мини-соревнования между участниками группы.

**Учащиеся должны знать:**

- технику преодоления препятствий;
- характеристику препятствий;
- меры предосторожности при преодолении препятствий.

**Учащиеся должны уметь:**

- наводить переправы;
- преодолевать препятствия;
- применять знания по обеспечению безопасности.

**Тема 9: Составление отчетов о походах. Составление сценария школьного туристско-краеведческого вечера. (6 часов из них 2 часа теория, 4 часа практика)**

**Теоретическое занятие:** Отчет о походе. Техническое описание маршрута. Проведение разбора похода в группе. Фото, иллюстрации, схемы. Приложения к отчету. Описание и оценка сложности естественных препятствий и способов их безопасного преодоления.

**Практическое занятие 1:** Составление отчета, описание маршрута.

**Практическое занятие 2:** Работа с фото, иллюстрациями, схемами.

**Теоретическое занятие:** Организация проведения выставки краеведческих материалов, собранных на маршруте. Составление презентаций о походе. Проведение с целью пропаганды туризма отчетных выставок, конференции, вечеров.

**Практическое занятие 3:** Выставка краеведческих материалов «Это мы нашли и покажем вам»

**Практическое занятие 4:** Конкурс на лучшую презентацию «Вместе весело шагать»

**Учащиеся должны знать:**

- правила составления отчета о походе;
- правила описания маршрута;
- правила описания сложности естественных препятствий.

**Учащиеся должны уметь:**

- составлять отчет;
- составлять презентации;
- проводить выставки, вечера.

**Тема 10: Краеведение. История Нефтекумского района. Интересные факты. Растения и животные Нефтекумского района. (7 часов из них 2 часа теория, 5 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Краеведческая работа. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края и района, поисковая работа о бывших туристах, запись воспоминаний ветеранов, наблюдения в степи, метеорологические, геологические и другие наблюдения. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневников, описания маршрута, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения.

**Практическое занятие 1:** Сбор материалов из истории края и района для папки.

**Практическое занятие 2:** Интервью с бывшими туристами, сбор фотографий для летописи туризма школы.

**Практическое занятие 3:** Поход в степь для наблюдения за погодой, флорой и фауной.

**Теоретическое занятие 2:** Наша малая Родина. Памятные места Нефтекумья. Интересные факты в истории района. Растения и животные Нефтекумского района.

**Практическое занятие 4:** Экскурсия в город Нефтекумск.

**Практическое занятие 5:** Лекция «Растения и животные родного Нефтекумья»

**Учащиеся должны знать:**

- людей, стоявших у истоков туризма в родной школе;
- памятные места Нефтекумья;
- растения и животных обитающих на территории района.

**Учащиеся должны уметь:**

- брать интервью;
- собирать материалы для папки;

- вести наблюдения.

**Тема 11: Работа с учащимися младших классов под девизом «За Родину, добро и справедливость». Юные россияне (4 класс). (5 часов из них 2 часа теория, 3 часа практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Организация и проведение бесед, лекций с учащимися начальной школы для привлечения в детское объединение.

**Практическое занятие 1:** Беседа-рассказ о работе детского объединения «Юный турист».

**Теоретическое занятие 2:** Организация и проведение экологических и краеведческих праздников

**Практическое занятие 2:** Лекция «Ставрополье – край родной»

**Практическое занятие 3:** Праздник «Люблю тебя, моя Россия!»

**Учащиеся должны знать:**

- историю детского объединения;
- животных, обитающих на территории края и района;
- что такое «Красная книга».

**Учащиеся должны уметь:**

- привлекать малышей в свое объединение;
- читать лекции;
- проводить праздники.

**Тема 12: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. (7 часов из них 2 часа теория, 5 часов практика)**

**Теоретическое занятие:** Туристские соревнования – формы проверки туристских умений и навыков, форма выявления лучших коллективов, пропаганда туризма. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований (маркированная трасса, заданное направление, движение по обозначенному маршруту, легенде, азимуту). Снаряжение спортсмена – ориентировщика.

**Практическое занятие 1:** Изучение правил проведения соревнований.

**Теоретическое занятие:** Положение о соревнованиях. Цели и задачи соревнований, время и место проведения, форма заявки. Руководство соревнованиями (оргкомитет, штаб, судейская коллегия). Распорядок дня. Условия проведения соревнований. Формы протоколов соревнований. Определение результатов, награждение победителей. Порядок организации соревнований. **Практическое занятие:** участие в туристических соревнованиях.

**Практическое занятие 2:** Изучение положения о соревнованиях. Сбор документов и снаряжения.

**Практическое занятие 3:** Участие в соревнованиях.

**Учащиеся должны знать:**

- основные виды туристских соревнований;
- правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- порядок организации соревнований.

**Учащиеся должны уметь:**

- ориентироваться на местности;
- двигаться по маркированной трассе, заданному направлению, по обозначенному маршруту, легенде, азимуту;
- с помощью карты и компаса пройти маршрут в заданном направлении.

**Тема 13: Итоговое мероприятие: участие в районных слетах - соревнованиях. (7 часов из них 2 часа теория, 5 часов практика)**

**Теоретическое занятие 1:** Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете. Охрана природы. Трудовой десант.

**Практическое занятие 1:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 2:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 3:** Подготовка к соревнованиям.

**Практическое занятие 4:** Подготовка к соревнованиям.

**Теоретическое занятие 2:** Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

**Практическое занятие 5:** Участие в районном туристическом слете.

**Учащиеся должны знать:**

- положение о соревнованиях;
- этапы соревнований;
- правила прохождения всех этапов.

**Учащиеся должны уметь:**

- оказывать медицинскую помощь;
- транспортировать пострадавшего;
- ставить палатку, складывать рюкзак;
- пользоваться компасом;
- правильно и быстро преодолевать переправы.

**Ожидаемые результаты:**

**I. Обучающиеся должны знать:**

- Основные причины опасных ситуаций и правила безопасности в походе.
- Порядок приготовления пищи на костре.
- Простейшие способы очистки воды.
- Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению.
- Понятие карты и условных знаков карт, масштаба карты.
- Устройство и правила пользования компасом.
- Основные приемы оказания первой медицинской помощи в полевых условиях.
- Приемы профилактики потертости.
- Способы транспортировки пострадавшего.
- Специфику физической подготовки к туристским соревнованиям.

- Природные культурные особенности края, района. Основные охраняемые растения и животные родного края.
- Основные правила поведения на природе.
- Виды и способы наблюдений и исследований.
- Способы фиксации результатов наблюдений (дневники, фото-, видеосъемка, зарисовки).
- Основные признаки изменения погоды.

## II. Обучающиеся должны уметь:

- Правильно планировать место бивака и организовать правильную последовательность бивачных работ.
- Быстро разводить костер.
- Готовить на костре качественную пищу.
- Грамотно (технически безопасно) работать топором и пилой.
- Заготавливать, перерабатывать, хранить дрова и растопку.
- Набирать воду для приготовления пищи и мыть посуду.
- Устанавливать и снимать палатку, организовать в ней ночлег.
- Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода в различных сезонных и метеорологических условиях.
- Укладывать рюкзак.
- Определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам.
- Определять азимуты на заданные ориентиры.
- Ориентировать карту при помощи компаса.
- Определять расстояния по карте.
- Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях, и травмах.
- Ходить в туристском строю.
- Наводить и осуществлять переправы различными способами (навесная, параллельная, переправа по бревну и др.)
- Вести походный дневник.
- Проводить метеорологические наблюдения.

### Методическое обеспечение программы.

Наименование раздела и темы	Формы организации деятельности учащихся	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
<b>1 год обучения</b>				
Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике	Лекция, практическое занятие.	Словесный, наглядный	Компьютер, проектор, презентация.	Творческая игра «Час вопросов и ответов»

безопасности.				
Виды туризма, история развития туризма.	Лекция, практическое занятие.	Словесный, наглядный	Компьютер, проектор, презентация.	Игра «Аукцион знаний по туризму»
Составление списков личного снаряжения. Составление списков группового снаряжения. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.	Теоретические и практические занятия, конкурс.	Словесный, наглядный корректировка результатов, обучение алгоритмам деятельности.	Рюкзак, палатка, принадлежности для разведения костра.	Веселый праздник «Посвящение в туристы»
Туристический быт	Познавательная игра, уроки творчества.	Метод создания положительной мотивации, поисково-исследовательский.	Туристическое снаряжение необходимое для организации жизни на привале, медицинская аптечка.	Защита проектов «Туристический быт-основа хорошего похода»
Ориентирование	Теоретические и практические занятия, поход.	Словесный, практический, метод формирования опыта поведения на местности.	Компас, карта.	Ролевые игры «Окно в мир ориентирования и топографии»
Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования.	Теоретические и практические занятия, поход.	Словесный, практический, метод формирования опыта поведения на местности.	Топографические знаки, карта, компас.	Игра «Топографическое лото»
Ведение дневника Оформление дневника – газеты и фотолетописи группы.	Урок творчества, Теоретические и практические занятия.	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи.	Туристический дневник практики, альбомы, фломастеры, краски, карандаши, фотоаппарат.	Конкурс на лучший дневник и туристический репортаж «Такой я вижу свою команду»
Завязывание узлов: «прямой», «восьмерка», «удавка».	Теоретические и практические занятия. демонстрация приобретенного опыта.	Словесный, практический метод	Веревка для вязки узлов	Конкурс профессионального мастерства
Гигиена туриста.	Теоретические и	Метод	Компьютер,	Праздник

	практические демонстрация приобретенного опыта занятия.	объяснения, самостоятельная работа,	проектор, презентация.	«Путешествие в зеленую аптеку»
Краеведение.	Лекция, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, поисково-исследовательский	Компьютер, проектор, презентация.	Конкурс творческих работ в виде презентаций.
Работа с учащимися младших классов под девизом «Охранять природу – значит охранять Родину». Друзья природы (2 класс).	Лекция, уроки-конкурсы, познавательное шоу	Эвристический, словесный, наглядный.	Компьютер, проектор, презентация.	Экологическая викторина «На солнечной поляночке», лекция «Животные Ставрополя»
Итоговое занятие: участие в туристских соревнованиях по туристскому ориентированию	Практические занятия, школьные и районные соревнования	Практический, самостоятельная работа	Компасы, карты, ручки, часы.	Районные соревнования.
<b>2 год обучения</b>				
Составление списков личного и группового снаряжения. Способы маркировки и переноски основной веревки. Укладка рюкзака для многодневного похода.	Лекция, практическая работа, беседа	Словесный, наглядный, практический	Основная веревка, рюкзак, принадлежности для укладки рюкзака (одежда, обувь, спальник и др.)	Конкурс профессионального мастерства
Копирование карт и схем. Использование курвиметра. Движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты.	Теоретические и практические занятия, поход.	Словесный, практический, метод формирования опыта поведения на местности.	Карта, схема, курвиметр, компас, ручка.	Однодневный поход.
Оказание доврачебной медицинской помощи при различных травмах.	Теоретические и практические занятия.	Эвристический, словесный, практический, объяснения, корректировка результатов, обучение алгоритмам деятельности.	Медицинская аптечка, шины, носилки.	Конкурс «Кто правильно соберет аптечку?»
Самостраховка при переправе в брод.	Постановка проблемных	Метод контроля, объяснения,	Система туристическая,	Мини-конкурсы творческого

Самостраховка при помощи альпенштока.	вопросов, теоретические и практические занятия, демонстрация приобретенного опыта.	самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи.	карабины, альпеншток, веревка основная.	мастерства
Завязывание узлов: «брам-шкотовый», «ткацкий», «схватывающий», «проводник», «академический».	Теоретические и практические занятия, демонстрация приобретенного опыта.	Словесный, практический метод	Веревка для вязки узлов	Конкурс профессионального мастерства
Оформление дневника – газеты и фотолетописи группы.	Урок творчества, Теоретические и практические занятия.	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи.	Туристический дневник практики, альбомы, фломастеры, краски, карандаши, фотоаппарат.	Конкурс на лучшую фотолетопись группы «Я и мои друзья»
Занимательное краеведение. Интересные факты.	Лекция, беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, поисково-исследовательский	Компьютер, проектор, презентация.	Викторина «Самое, самое, самое...»
Работа с учащимися младших классов под девизом «Люби и знай родной свой край». Туристы-краеведы. (3 класс)	Лекция, уроки-конкурсы, познавательные игры.	Эвристический, словесный, наглядный.	Компьютер, проектор, презентация.	Лекция «Птицы Ставрополя», Туристское мероприятие «Задоринки»
Судейство школьных соревнований по спортивному ориентированию.	Практические занятия, школьные соревнования	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи	Оборудованная дистанция.	Судейство
Судейство школьных туристских соревнований по туртехнике в качестве судьи на этапе.	Постановка проблемных вопросов, теоретические и практические занятия	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи.	Оборудованная дистанция.	Судейство
Итоговое мероприятие: участие в районных слетах - соревнованиях.	Практические занятия, районные соревнования	Практический.	Личное и командное туристическое снаряжение, документы	Районные соревнования.
<b>3 год обучения</b>				

Организация личной и групповой страховки при наведении переправ. Проведение с новичками инструктажа по правилам безопасности.	Лекция, теоретические и практические занятия, показательные выступления.	Словесный, наглядный, практический.	Личное и командное туристическое снаряжение, полигон для тренировок.	Праздник-путешествие «День открытых дверей + День туриста»
Уход за снаряжением, его ремонт.	Постановка проблемных вопросов, теоретические и практические занятия, демонстрация приобретенного опыта.	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа,	Ремнабор.	Ремонт снаряжения
Планирование и разведка места бивака. Организация бивака.	Теоретические и практические занятия, поход.	Словесный, практический, метод формирования опыта поведения на местности.	Палатки, пленки, костровое оборудование.	Однодневный поход
Техника проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Организация транспортировки пострадавшего на большое расстояние.	Теоретические и практические занятия.	Эвристический, словесный, практический, объяснения, корректировка результатов, обучение алгоритмам деятельности.	Медицинская аптечка, шины, носилки.	Конкурс творческого мастерства.
Завязывание узлов: «булинь», «стремя», контрольных, страховочных.	Теоретические и практические занятия, демонстрация приобретенного опыта.	Словесный, практический метод.	Веревка для вязки узлов.	Конкурс профессионального мастерства.
Использование спускового устройства «восьмерки», жумара.	Постановка проблемных вопросов, теоретические и практические занятия, демонстрация приобретенного опыта.	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи.	Основная и вспомогательная веревка, спусковые устройства, полигон для тренировок.	Мини-конкурс «Я – турист»
Переправа в брод группой. Страховка и	Постановка проблемных	Метод контроля, объяснения,		Мини-конкурс «Кто быстрее»

самостраховка при переправе в брод.	вопросов, теоретические и практические занятия, демонстрация приобретенного опыта.	самостоятельная работа, создание ситуации взаимопомощи.		
Наведение навесной переправы. Наведение параллельной переправы. Переправа по бревну.	Теоретические и практические занятия, конкурсы профессионального мастерства	Эвристический, словесный, практический, объяснения, корректировка результатов, обучение алгоритмам деятельности.	Основная и вспомогательные веревки, туристические системы, карабины, альпенштоки, полигон для тренировок.	Мини-соревнования между участниками группы
Составление отчетов о походах. Составление сценария школьного туристско-краеведческого вечера.	Урок творчества, Теоретические и практические занятия.	Метод контроля, объяснения, самостоятельная работа.	Альбомы, фломастеры, краски, карандаши, фотоаппарат.	Конкурс на лучший отчет о походе «Вместе весело шагать»
Краеведение.	Лекция, беседа, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, поисково-исследовательский.	Компьютер, проектор, презентация.	Экскурсия в город Нефтекумск Лекция «Растения и животные родного Нефтекумья»
Работа с учащимися младших классов под девизом «За Родину, добро и справедливость». Юные россияне (4 класс)	Лекция, уроки-конкурсы, познавательная игра, уроки творчества.	Эвристический, словесный, наглядный.	Компьютер, проектор, презентация.	Лекция «Ставрополье – край родной» Праздник «Люблю тебя, моя Россия»
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Практические занятия, школьные и районные соревнования	Поисково-исследовательский, практический.	Компасы, карты, ручки, часы.	Районные соревнования по спортивному ориентированию
Итоговое мероприятие: участие в районных слетах - соревнованиях.	Практические занятия, районные соревнования	Практический.	Личное и командное туристическое снаряжение, документы	Районный туристический слет.

## **Список используемой литературы:**

### **Литература для учителей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма: О технике пешеходных путешествий: Пособие для учителей, рук. турист. походов со школьниками. М., 1981.
2. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Самохин Ю.А. Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. - М.: Педагогическое общество России, 2003
4. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 1972.
5. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Для ин-тов и техникумов физкультуры. М., 1987
6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., 1973
7. Верба И.А., Галицин С.М. и др. Туризм в школе. М., 1983
8. Научно-методический журнал. Воспитание школьников.
9. Научно-методический журнал. Заместитель директора по воспитательной работе.
10. Научно-методический журнал. Классный руководитель.
11. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. М., 1987
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: Туризм краеведение. М., 1982
13. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., 1993
14. П.Н.Кудинов. Нефтекумск. – Ставрополь: ГУП СК «Ставропольская краевая типография», 2004.
15. П.Н.Кудинов. Нефтекумье. – Астрахань: Новая Линия, 2001.
16. Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Лекарственные растения в медицине и в быту. Ставрополь: кн. Изд-во, 1992
17. Ивановский В.А. Занимательное краеведение. Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений Ставропольского края. – Ставрополь: РИО СФ МГОПУ, 2003
18. Физическая география Ставропольского края: Учебник для 6-8 кл. общеобразовательных учреждений/Под ред. В.В.Савельевой, Н.С.Румыниной и др. Изд. 3, переработанное и дополненное. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003

### **Литература для учеников:**

1. Берман А.Е. Юный турист. – М., 1977.
2. Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., 1967
3. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М., 1985
4. Алешин В.А., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985
5. Куприн А.М. Занимательная топография. М., 1977
6. Программы для системы дополнительного образования детей: Юные инструкторы туризма. М., 1999
7. Работа кружка юных туристов в школе: Метод. Рек. М., 1989

8. Ивановский В.А. Занимательное краеведение. Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений Ставропольского края. – Ставрополь: РИО СФ МГОПУ, 2003
9. Физическая география Ставропольского края: Учебник для 6-8 кл. общеобразовательных учреждений/Под ред. В.В.Савельевой, Н.С.Румыниной и др. Изд. 3, переработанное и дополненное. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003
10. Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Лекарственные растения в медицине и в быту. Ставрополь: кн. Изд-во, 1992
11. П.Н.Кудинов. Нефтекумск. – Ставрополь: ГУП СК «Ставропольская краевая типография», 2004.
12. П.Н.Кудинов. Нефтекумье. – Астрахань: Новая Линия, 2001.