**Пояснительная записка**

**Актуальность программы.**

В настоящее время в эпоху мировой интеграции охота к перемене мест является характерной чертой многих людей. У россиян появилось больше возможностей для путешествий, экскурсий, занятий туризмом. Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех ребят, которые занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Для таких людей издается множество книг, специальных журналов и выходят телепередачи. Поэтому на сегодняшний день программа является актуальной.

Программа туристско-краеведческой направленности является адаптированной, так как она составлена на основе авторских программ Л.И.Тихоновой «Подготовка инструкторов школьного туризма» (I – III год обучения). - Самара,1998 и В.М. Кленова «Пешеходный туризм». - Самара, 1997 г.

**Цель программы**

- содействие в интеллектуальном, физическом и духовно-нравственном развитии личности воспитанников;

- содействие в формировании и развитии туристических навыков;

- создание условий для самоопределения и самореализации личности по данной программе;

- знание истории края, района.

**Задачи:**

**Учебные:**

- формирование туристических знаний;

- формирование и развитие практических навыков туристической деятельности;

- содействие в формировании и развитии навыков выживания в полевых условиях;

**Воспитательные:**

- воспитание любознательности и целеустремлённости;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- воспитание ответственности при выполнении любой работы трудолюбия и самостоятельности;

- содействие в социализации личности;

- воспитание чувства патриотизма.

**Развивающие:**

- развитие рационального мышления, зрительной памяти, внимания;

- формирование умения преодолевать физические и психологические трудности;

- содействие в развитии активного отношения к природе, человеку, обществу.

Программа объединяет теоретический, практический и контрольно-итоговый учебный материал. *Первый* ориентирован на формирование определённого объёма знаний по туризму и краеведению. *Второй* направлен на развитие туристических умений и навыков. *Третий* позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности юных туристов. Принципы построения программы: разноуровневость (рассчитана на три года обучения), дифференциация (учитываются индивидуальные: возрастные, физические, психологические особенности обучающихся (воспитанников) состояние их здоровья), системность (из года в год повторяются основные разделы программы, но их содержание усложняется, углубляется, повторяется и закрепляется ранее пройденный материал, узнают много нового, совершенствуют свои навыки и умения).

Занятия туризмом неразрывно связаны с изучением истории родного края, краеведения. Для того чтобы стать настоящим туристом, нужно иметь хорошую физическую подготовку, поэтому данная программа содержит разделы: краеведение, туризм и физическая подготовка. Кроме этого, туристско-краеведческая направленность формирует у подростков чувство патриотизма, сопричастности к прошлому, способствует преодолению таких негативных качеств как бездуховность, безнравственность, эгоизм. Данная программа предполагает 3-годичное обучение. Педагог имеет право исходя из своего опыта, специализации, интересов воспитанников и других причин вносить коррективы в программный материал, дополняя или исключая какие-то разделы, темы.

Программа 1-го года обучения предназначена для детей 11-12 лет, 2-го года-12-13 лет, 3-го года для детей 13-15 лет

Программа рассчитана на6 часов в неделю (первый год обучения), 9 часов в неделю (второй и третий годы обучения).

1 год – 216 часов

2, 3 год – 224 часа + 224 часа

В почасовую нагрузку так же могут быть внесены изменения. Таким образом, данная программа является не догмой, а скорее подспорьем для творческой работы педагогов и их воспитанников.

Минимальный состав группы 16 человек. При комплектовании младших групп целесообразно превышение количественного состава, учитывая естественный отсев. Как правило, первый год формируется его основной костяк (ядро) Остальная часть обновляется.

Исходя из этого, программа имеет свои особенности:

* концентрическое построение, т.е. основные разделы, темы занятий имеют место в программе каждого года;

- материал усложняется, возрастает его объём;

- меняются формы и методы работы, а также ожидаемые результаты;

- меняется статус проводимых мероприятий, например, группа 1-го года обучения участвует в основном в рамках общих мероприятий детского дома, а 2-3 года обучения в районных и краевых;

- цикличность и спиральность включенного в программу материала, то есть разделы программы изучаются не единовременно, а чередуются;

В туризме достижение поставленных целей невозможно без систематической физической подготовки и в то же время неразрывно связано с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. В связи с этим в данную программу включен раздел «Физическая подготовка». Реализация этого раздела является важным средством повышения физической дееспособности туриста, залог эффективности его технических и тактических действий. При регулярной физической тренировке повышается приспособляемость человека к изменениям окружающей среды, формируются основные двигательные навыки.

При развитии физических качеств необходимо учитывать особенности детского организма, следует дифференцировать нагрузку. Для туриста- пешеходника необходима выработка следующих качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие.

Основной задачей развития ловкости в туристической деятельности является совершенствование координации движений. Это возможно при использовании подвижных игр. Выносливость – одно из важнейших физических качеств туриста. Наиболее эффективное средство развития выносливости – ходьба, кроссовый бег, спортивные игры. Самым распространенным методом тренировки быстроты является повторный (повторение дистанций, скоростных упражнений). Быстрота дает возможность более оперативно реагировать на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Гибкость – важное качество, необходимое туристам на различных технических этапах. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве – особенно необходимо туристу при осуществлении движений на высокой, подвижной, ограниченной опоре. Вся работа направляется на формирование физических навыков, способствует воспитанию в детях стремления к здоровому образу жизни, что является одной из основных задач программы.

**Основные формы и методы работы.**

На занятиях применяются различные формы индивидуальной, групповой и массовой работы:

- туриада,

- соревнования,

- практическое тестирование,

- сдача нормативов,

- спортивные игры,

- заочное путешествие,

- презентация,

- викторина по туризму и краеведению,

- конкурсы (вязание туристических узлов с закрытыми глазами),

- видеозанятия («Первая медицинская помощь пострадавшим»),

- экскурсии (автобусная экскурсия),

- практикум по преодолению различных препятствий во время похода,

- туристический слет (школьный, районный, краевой),

- беседа (по технике безопасности во время занятий туризмом),

- составление схем, например плана местности,

- чтение дополнительной литературы и так далее.

Теоретические занятия могут так же проводиться в форме лекции, просто свободного разговора на заданную тему, решение и составление кроссвордов и других занимательных заданий, и т.д. Происходить это может в музее, в библиотеке и других учреждениях, на открытом воздухе. Практические занятия также могут проводиться в различной обстановке: и в помещении, и на местности: на реке (байдарки), у высотного здания (спуск по стене с помощью «ФСУ»), на трассе (велотуризм), в парке (ориентирование). Их следует проводить с использованием туристического снаряжения, наглядных, технических средств обучения, разнообразной литературы, материалов из средств массовой информации (СМИ), спортинвентаря. Изучение родного края необходимо связать с посильной работой: поиск экспонатов и материалов для музея, благотворительные ярмарки, акции «Сотвори добро», природоохранная деятельность.

Регулярно подводятся итоги проделанной работы, которые оформляются в виде стендов, презентаций, видеофильмов и т.п.

**Ожидаемый результат.**

Выпускник - свободная, физическая здоровая личность, с активной гражданской позицией, способная к саморегуляции и самореализации.

Параметры и критерии определения приближенности к цели.

*Знания, умения, навыки:*

- достижение знаний, умений и навыков по программе уровня компетентности;

- способность к самообразованию;

- умение применять знания в нестандартных ситуациях.

*Интеллектуальная деятельность:*

- интерес к новым знаниям;

- способность использовать знания на практике;

- расширение общего кругозора;

- рациональная организация жизни в полевых условиях.

- способность видеть и запоминать окружающее.

*Креативность:*

- способность к саморазвитию;

- самостоятельная позиция в деятельности;

- эмоциональная сопричастность с окружающим миром;

*Культура личности, жизненные и нравственные позиции:*

- стремление к самосовершенствованию.

- коммуникабельность, культура общения в обществе;

- оптимизм, настойчивость в преодолении трудностей.

*Здоровье:*

- здоровье физическое и психологическое;

- ведение здорового образа жизни;

- осознанное отношение к здоровью, физической культуре.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Для оценки результативности занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников. Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование с воспитанниками.Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения теоретического материала. Формы оценки: текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование.В практической деятельности оценивается умение оборудовать бивак, вязать узлы, ориентироваться на местности, осуществлять движение на маршруте, использовать различные способы переправы, преодоление трудного рельефа местности, выполнять технику безопасности в походе и т. д.Оценивается так же участие в соревнованиях, слётах разного уровня: от общедетдомовских до областных, умение оказывать доврачебную помощь пострадавшим в походе.Итоговый контроль может принимать различные формы: соревнования, слёты, зачёты по физической подготовке, сдача нормативов туристического прикладного многоборья, итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование.

**тематический план**

1 **год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика занятий.** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность. | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Краеведение. | 18 | 8 | 10 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов. | 4 | 4 |  |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования. | 10 | 4 | 6 |
| 5 | Туристская техника. | 25 | 4 | 21 |
| 6 | Питание в туристическом походе | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная  помощь. | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Подготовка к походу. | 10 | 4 | 6 |
| 9 | Проведение туристического похода. | 100 | 4 | 96 |
| 10 | Особенности лыжных походов. | 10 | 6 | 4 |
| 11 | Подведение итогов похода. | 8 | 2 | 6 |
| 12 | Физическая подготовка. | 15 | 2 | 13 |
|  | **итого** | **216** | **44 4444** | **172** |

**Содержание программы.**

**1 год обучения.**

**1. Организационная деятельность.**

**Теория.** Информация о создании детского объединения юных туристов. Цели и задачи работы. Беседа: «Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий». Расписание занятий.

**Практика.** Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

**2. Краеведение.**

**Теория.** Заочное путешествие: «Край Родной Дальневосточный». Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: «Туристские возможности родного края.

**Практика:** Экскурсии: обзорная экскурсия в муниципальный музей краеведения, автобусная экскурсия по историческим местам.

**3. Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов.**

**Теория.** Рассказ: «Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Хабаровском крае». Беседа: «Обязанности участников туристского похода. Определение похода и его назначение».

**Практика.** Работа с«Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с воспитанниками.

**4. Элементы топографии и ориентирования.**

**Теория.** Лекция: «Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня». Зарисовки: «Основные условные обозначения (топографические знаки)». Беседа: «Понятие об ориентирах и ориентировании на местности».

**Практика.** Практическое занятие: «Компас. Его устройство. Определение сторон горизонта».Экскурсия на природу.

**5. Туристская техника.**

**Теория.** Лекция: «Что такое техника пешеходного, лыжного и водного туризма?».

**Практика.** Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Тренинг:«Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок». Практическое занятие: «Туристские узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в спортивном городке «Техника преодоления простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условиях. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25°. Траверс, подъем, спуск».

**6. Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Эвристическая беседа: «Подбор продуктов питания в походе выходного дня». Беседа: «Режим и рацион питания в однодневном походе». Рассказ: «Посуда для приготовления пищи. Костровые принадлежности».

**Практика.** Поход**.** Разведение костра для приготовления пищи. Оборудование кострища.

**7. Опасности в походе. Первая врачебная помощь.**

**Теория.** Конспект лекции: **«**Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

**Практика.** Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой доврачебной помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

**8.** **Подготовка к походу.**

**Теория.** Инструктаж: «Целевая установка и задачи туристического похода. Понятия о формах туристского строя. Организация туристического строя: направляющий, замыкающий, их обязанности».

**Практика.** Анкетирование: «Распределение обязанностей внутри туристической группы». Организация похода: место сбора, маршрут похода, его длительность и др. Подготовка личного туристического снаряжения: (рюкзак, обувь, костюм, головной убор) и группового: палатки, обвязки, карабины, их транспортировка и хранение.

**9. Проведение туристического похода.**

**Теория.** Инструктаж: «Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. «Туристская цепочка». Туристский шаг. Малые привалы. Режим движения».

**Практика.** Составление карты – схемы местности. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Техника движения по травянистому склону: траверс, подъем, спуск. Преодоление ручьев и рек по кладке (бревен) со страховкой на горизонтальных перилах. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его устройство. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков туристской техники, и применение их в практической деятельности. Ведение личного дневника похода в соответствии с методическими требованиями. Подведение итогов похода с анализом ошибок в туристической технике каждым участником, задержек в организационных вопросах и других туристских делах. В группе провести 4-6 однодневных походов.

**10. Особенности лыжных походов.**

**Теория.** Беседа: «Особенности зимнего похода: климатические условия, способы транспортировки группового и личного снаряжения.»

**Практика.** Оборудование зимнего бивака, кострища, установки палатки.

**11. Подведение итогов похода.**

**Теория.** Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников похода на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

**Практика**. Сбор краеведческих материалов, их обработка, написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

**12. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Социологическое исследование «Значение занятий физической культурой и спортом для юных туристов».

**Практика.** Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения; лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Первый год обучения.**

**Обучающиеся (воспитанники) должны знать:**

1. Туристические возможности родного края.
2. Виды туризма.
3. Нормативы степенных походов.
4. Основные топографические знаки.
5. Списки личного игруппового снаряжения к однодневному походу
6. Правила простейшей доврачебной помощи.
7. Правила охраны природы и исторических памятников.
8. Правила поведения в походе, на экскурсии.  
   9. Правила питания в походе.

10.История освоения ДВ, Хабаровска, хабаровского края.

**Обучающийся (воспитанник) должен уметь:**

1. Работать с компасом и картой.
2. Определять расстояние, высоту, азимут по карте и на местности.
3. Собрать рюкзак к походу.
4. Ставить палатку.
5. Разжигать костёр в любую погоду.
6. Заполнять дневник похода, делать простые погодные и краеведческие наблюдения.
7. Пользоваться снаряжением для организации бивака.
8. Сушить одежду в походе.
9. Готовить на костре простые блюда.

10.Оказывать первую доврачебную помощь.

11.Производить простой ремонт снаряжения.

**Способы проверки:**  соревнования по спортивному ориентированию по выбору, зачеты по теме «Первая медицинская помощь», сдача нормативов ОФП по следующим параметрам: с рюкзаком до 3 кг ходить 5 км в день; лыжный бег 3 км; подниматься и спускаться по склонам крутизной 25-30° с рюкзаком до 3 кг;

спускаться и подниматься на лыжах по склонам крутизной 25-30°;

выполнение заданий на скорость, например, вязание 5 - 10 туристических узлов и тому подобное. Зачетный некатегорийный поход.

**тематический план**

**2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Краеведение | 18 | 8 | 10 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов | 4 | 3 | 1 |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования | 32 | 18 | 14 |
| 5 | Туристическая техника | 54 | 4 | 50 |
| 6 | Питание в туристическом походе | 8 | 4 | 4 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Подготовка к походу | 36 | 2 | 34 |
| 9 | Проведение туристического похода | 10 | 4 | 6 |
| 10 | Особенности лыжных походов | 29 | 4 | 25 |
| 11 | Подведение итогов похода | 14 | 4 | 10 |
| 12 | Физическая подготовка | 8 | 2 | 6 |
|  | **итого** | **224** | **57** | **168** |

**Содержание программы.**

**2 год обучения.**

**1. Организационная деятельность.**

**Теория.** Социологический опрос: «Чему я научился за предыдущий туристический сезон?». Просмотр видеосюжетов по итогам прошлого сезона.

**Практика.** Составление плана работы на новый учебный год.

**2. Краеведение.**

**Теория.** Исторические и природные памятники. Растительный и животный мир. Природоохранные меры. Климат». Работа с документом: «Закон об охране природы». Зарисовки: «Местные признаки прогноза погоды». Краеведческая викторина: «Историческое прошлое нашего края. Первые русские поселения.

**Практика.** Творческая работа по теме «Край родной Дальневосточный». Фотовыставка: «Основные реки нашем крае. Их значение как региона туризма».

**З. Документы, определяющие организацию и проведение**

**туристических походов.**

**Теория.** Работа с документом: «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с воспитанниками в общих положениях (Изменения). Беседа: «Обязанности и права участников похода». Рассказ: «Классификация некатегорийных походов. Требования к походу I-III степени сложности. Туристская документация».

**Практика.** Заполнение маршрутного листа.

**4. Элементы топографии и ориентирования.**

**Теория.** Туристические схемы и карты. Конкурс: «Ориентирование карты и определение сторон горизонта с помощью компаса, по Солнцу и по местным признакам». Взаимопроверка (работа в парах): «Топографические знаки, применяемые в спортивном ориентировании и их классификация: линейные и точечные». Беседа: «Туристский глазомер». Лекция: «Виды спортивного ориентирования».

**Практика.** Движение по азимуту. Практика спортивного ориентирования по выбору. Определение своего места на карте и схеме.

**5. Туристская техника.**

**Теория.** Лекция: «Понятие о технике и тактике пешеходного туризма (ТПТ)». Беседа: «Что такое контрольно – туристический маршрут?».

**Практика.** Установка палатки на время. Выбор места безопасности для палатки: избежание морщин на дне, боковинах. Техника движения по травянистым склонам 15-30° с ампельштоком: подъём, траверс, спуск. Вязка х узлов (академический, булинь, проводник, схватывающий, удавка). Преодоление препятствий способом «маятник», по навесной переправе. Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой на травянистом склоне.

**6. Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Практика разжигания костра. Меры безопасности», «Проблемы сохранности природного комплекса», «Понятие о калорийности пищи», «Предотвращение пищевых отравлений», «Гигиенические требования к дежурным и участникам похода».

**Практика.** Определение калорийности основных продуктов питания. Нормы их усвояемости. Подбор продуктов на многодневный поход. Расфасовка продуктов и их сохранность при транспортировке. Контроль расхода продуктов по дням похода.

**7. Техника безопасности в походе. Первая доврачебная помощь.**

**Теория.** Беседа: «Меры безопасности на биваке и в маршевых походах». Рассказ: «Действия группы в экстремальных природных условия: гроза, ливень, проблемы адаптации к походным условиям».

**Практика.** Передача информации по группе в движении.

**8. Подготовка к походу.**

**Теория.** Беседа: «Цели и задачи похода». Выбор района путешествия. Взаимопроверка: «Надежность ориентировки».

**Практика.** Разработка маршрута в соответствии с намеченной сложностью похода: протяжность маршрута, наличие препятствий. Выбор места биваков. Распределение обязанностей. Подготовка личного и группового снаряжения.

**9. Проведение туристического похода.**

**Теория.** Чтение дополнительной литературы по теме: **«** Район путешествия и его особенности». Беседа: «Меры безопасности в походе».

**Практика.** Выбор места бивака в походе. Организация ночлегов. Обустройство биваков. Туристические самоделки. Расчет темпа, ритма, средней скорости движения в походе, длительности перехода дневного марша. Выполнение каждым участникам своих заданий. Выбор линии пути на день. Работа дежурных. Отработка организационных навыков и самоуправления. Техническое описание сложных участков, погодных условий и жизни группы. Анализ итогов дня. Отчёты каждого участника о сборе материалов: дневник похода, хронометраж пути, прогноз погоды, сведения по истории, контроль расхода продуктов и другая информация. Планирование деятельности на новый день. Проведение тематических вечеров у костра. В группе провести 5-6 однодневных и 1 - 2 двухдневных похода. Туристический слет.

**10. Особенности лыжных походов.**

**Теория.** Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь. Особенности режима в лыжном походе.

**Практика.** Костёр на снегу. Ходьба на лыжах. Подъёмы, спуски, безопасное преодоление препятствий. Ремонт лыж. Изготовление простейших укрытий.

**11. Подведение итогов похода.**

**Теория.** Беседа**:** «Поход и его итоги».

**Практика.** Проверка состояния туристического снаряжения. Сдача собранных материалов, составление отчёта за проведенный поход в установленные руководителем сроки. Участие в подготовке и проведении итогового вечера туристов.

**12.Физическая подготовка.**

**Теория.** Тестирование: «Нормативы физической подготовки юных туристов».

**Практика.** Самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями. Развитие координационных способностей. Лазание по деревьям. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, регби и лапта.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Второй год.**

**Обучающиеся (воспитанники) должны знать:**

1. Основные документы для совершения похода.
2. Основы тактики при разработке маршрута.
3. Основы организации питания в походе.
4. Разрядные требования по туризму.
5. Основы работы со специальным снаряжением.
6. Технику безопасности при работе с ним.
7. Правила по оказанию первой доврачебной помощи.
8. Применение лекарственных препаратов общего назначения.
9. Тактику и технику на маршруте.

**Обучающиеся (воспитанники) должны уметь:**

1. Ориентироваться на местности на простом участке рельефа.
2. Рисовать схему маршрута.
3. Выполнять основные упражнения в вычерчивании маршрутной  
   ленты.
4. Собирать групповое снаряжение к походу.
5. Готовить пищу на костре.
6. Упаковать продукты.
7. Оказывать первую доврачебную помощь.
8. Определять погоду по народным приметам.

9. Ремонтировать (средний ремонт) личное и групповое

снаряжение.  
10. Пользоваться основным специальным снаряжением (веревка, карабины).

11.Организовывать бивак в любую погоду.

12.Оценить степень опасности несложного естественного

препятствия.

**Способы проверки:** познавательные игры, викторины по теме «Исторические и природные памятники Хабаровского края», практическое тестирование по топографическим картам, лабораторные работы по технике безопасности в походе, топографические диктанты, турслет (соревнования по технике пешеходного туризма, по спортивному ориентированию в заданном направлении, на контрольно – туристическом маршруте и так далее).

В конце года нормативы по ОФП должны быть на 10-15% выше прошлогодних. Зачетный поход 2-3 степени сложности. Участие в районном туристическом слете.

**тематический план**

**3 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** | | |
|  | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность | 4 | 3 | 1 |
| 2 | Краеведение | 18 | 8 | 10 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов | 4 | 3 | 1 |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования | 16 | 6 | 10 |
| 5 | Туристическая техника | 50 | 4 | 46 |
| 6 | Питание в туристическом походе | 8 | 4 | 4 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Подготовка к походу | 30 | 2 | 28 |
| 9 | Проведение туристического похода | 12 | 6 | 6 |
| 10 | Особенности лыжных походов | 50 | 4 | 46 |
| 11 | Подведение итогов похода | 16 | 6 | 10 |
| 12 | Физическая подготовка | 8 | 2 | 6 |
|  | **итого** | **224** | **50** | **174** |

**Содержание программы.**

**3 год обучения.**

1. **Организационные вопросы.**

**Теория.** Организационное собрание с приглашением воспитателей воспитанников. Краткий отчет о летнем сезоне. Анкетирование. Планы на год. Особенности занятий в новом году.

1. **Краеведение.**

**Теория.** Творческие работы воспитанников на темы: «Хабаровский край XIX в.», «Специфика экономического, политического и культурного развития края»,

**Практика.** Экскурсия в музей краеведения.

**З. Документы, определяющие организацию и**

**проведение туристических походов.**

**Теория.** «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экскурсий, путешествий с воспитанниками. (Общие положения)». Беседа: «Туристическая документация». Анкетирование: «Права и обязанности участников похода. Меры, применяемые к туристам, нарушающим инструкцию».

**Практика.** Заполнение туристического листа, маршрутной книжки. Классификация категорийных походов. Тестирование: «Правила соревнований по технике пешеходного туризма».

**4. Элементы топографии и ориентирования.**

**Теория.** Рассказ: «Способы изображение рельефа местности на карте».

**Практика.** «Топографические знаки». Чтение карты. Ориентирование на местности с помощью карты. Определение своего места на карте способом обратной засечки по 2 - 3 ориентирам. Движение по азимуту. Составление маршрутной ленты похода. Совместная работа топографа, хронометриста, метеоролога, летописца. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**5.Туристическая техника.**

**Теория.** Работа с дидактическими материалами и дополнительной литературой по теме: «Узлы,ихклассификация и назначение».

**Практика.** Установка палатки на скорость (время). Виды рюкзаков и их укладка на скорость (время). Движение по пересеченной местности средней трудности. Преодоление препятствий. Движение по крутым склонам (травянистым, снежным), вверх, траверс, вниз. Техника страховки через плечо, через поясницу, через выступ (карабин). Преодоление рек способом «стенка» (шеренга). Наведение переправы по берегу. Навесная переправа.

**6.Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Беседа: «Пищевые отравления и их предупреждение».

**Практика.** Лабораторная работа: «Калорийность основных продуктов питания для похода. Время варки круп и их развариваемость. Составление меню по дням похода. Расход энергии зависимости от нагрузки маршевых походов и возможности её компенсации. Учёт расходов продуктов в многодневном походе. Меры по сохранности продуктов».Подготовка продуктов к транспортировке Распределение продуктов по дням похода.

**7.Безопасность в походе. Первая доврачебная помощь.**

**Теория. «**Общая классификация источников опасности в походах. Проблемы акклиматизации в различных видах походов. Метеорологические факторы: туман, ливень, низкая температура, снегопад, сильный ветер (буря)» и т. д.

**Практика.** Практическая работа по оказанию доврачебной медицинской помощи при ожогах, отравлениях, опасностях, связанные с нападениями и укусами животных.

**8. Подготовка к походу.**

**Теория.** Беседа: «Цель и задачи похода. Выбор района путешествия, маршрута похода. Участие в разработке маршрута. Подбор картографического материала. График движения по дням похода. Составление схемы маршрута.

**Практика.** Финансовые расчёты на поход: подъезд, питание, внутри маршрутные переезды, проезд от конечного пункта к дому и другие затраты. Подготовка туристского снаряжения (личного и группового) и его ремонт. Окончательное формирование туристской группы. Медицинский осмотр. Сбор средств. Оформление туристской документации: заполнение маршрутной книжки, разрешение МКК на прохождение заповедных зон и приказ на поход. Уточнение обязанностей каждого участника и перераспределение относительно предыдущего похода.

**9. Проведение туристического похода.**

**Теория.** Лекция: «Отличие категорийного похода от некатегорийного». Информация по краеведению.

**Практика.** Стажировка участников в роли командира группы. Выполнение заданий по интересам: техническое описание маршрута каждым участником. Техника преодоления опасных участков. Активизация участников при подведении итогов походного дня - информация о собранных материалах, отчеты санинструкторов о здоровье участников, анализ выбранного маршрута при преодолении сложного участка пути, оценка состояния здоровья и др. Контроль расхода продуктов. Прогноз погоды на основе данных метеорологических элементов. Участие в течение года в 2-3 категорийных походах. Соревнования по велотуризму. Туристический слет.

**10.Особенности лыжных походов.**

**Теория.** Особенности режима в лыжном путешествии, порядок движения, темп движения, путь движения. Особенности группового и личного снаряжения Поведение туристов в лавиноопасной зоне, в горных путешествиях. Печки для отопления палатки, костровое имущество. Особенности костров в зимних условиях без палатки. Опасность, травмы и заболевания в зимних условиях. Их профилактика. Особенности питания в лыжном походе.

**Практика.** Составление плана похода. Преодоление снежных склонов, техника лыжных спусков и подъемов, спуски по рыхлому глубокому снегу. Преодоление препятствий, замёрзших водоёмов. Прогноз погоды по местным метеорологическим признакам. Зачет по теме: «Тактика лыжного похода.»

**11. Подведение итогов похода.**

**Теория.** Беседа по краеведческим материалам (по истории, археологии, биологии и др.), собранным в ходе экспедиции.

**Практика.** Составление словаря топонимов, дневника метеонаблюдений. Сдача документации по всем заданиям руководителю. Дневник, хронометраж, схема маршрута. Участие в составлении общего отчёта о походе. Подготовка и проведение отчётного итогового туристического вечера с выступлением участников похода.

**12. Физическая подготовка.**

**Теория.** Беседа: Как правильно составить комплекс утренней физзарядки.

**Практика.** Упражнения на развитие силы всех основных мышц. Специальное упражнения по переноске тяжестей. Переноска пострадавшего с помощью подручных средств, в зависимости от характера травмы: на шесте, на импровизированных носилках и т. д.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Третий год обучения**

**Обучающиеся (воспитанники) должны знать:**

1.Основы тактики при разработке 2-3-х дневных походов.

2.Основы расчета питания на группу.

3.Технику безопасности преодоления естественных препятствий.

4. Правила поведения в аварийной ситуации.

5.Основы проектирования простейшего самодельного туристического снаряжения.

6.Основы комплектования медицинской аптечки.

7.Основы комплектования ремонтного набора для любого похода.

8. Жизнь и деятельность выдающихся людей Хабаровского края.

**Обучающиеся (воспитанники) должны уметь:**

1.Свободно ориентироваться на местности из среднего рельефа и

средней проходимости леса.

2.Вычерчивать маршрутную «ленту», делать техническое описание

маршрута.

3.Производить ремонт личного и общественного снаряжения.

4.Оказывать доврачебную помощь, используя медицинскую аптечку. 5.Прогнозировать погоду по народным предметам.

б. Составлять отчет о походе.

7.Владеть специальными приемами по технике туризма и средствами

передвижения.

8.Производить несложные спасательные работы в природной среде. Работать помощником руководителя.

**Способы проверки:**  защита рефератов, контрольно – туристические маршруты, туристические слеты, соревнования по различным туристическим дисциплинам, велокросс. В конце года нормативы по общефизической подготовке должны быть на 10-15% выше прошлогодних. Зачетный поход 1-ой степени сложности. Участие в районных и краевых туристических слетах и соревнованиях.

**учебно-тематический план**

**4 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность. | 4 | 3 | 1 |
| 2 | Краеведение. | 16 | 8 | 8 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов. | 5 | 2 | 3 |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования. | 12 | 4 | 8 |
| 5 | Туристская техника. | 50 | 4 | 46 |
| 6 | Питание в туристическом походе. | 8 | 4 | 4 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| 9 | Подготовка к походу. | 14 | 7 | 7 |
| 10 | Проведение туристического похода. | 153 | 4 | 149 |
| 11 | Особенности лыжных походов. | 16 | 6 | 10 |
| 12 | Подведение итогов похода. | 8 | 2 | 6 |
|  | **итого** | **324** | **48** | **276** |

**Требования к физической подготовке туриста 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные направления** |  | |  |  | |
| **Развитие выносливости.** |  | | |  | |
| 1.Продолжительный бег с переходом на ходьбу |  | | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. россовая подготовка. | | |
|  |  | | девочки |  | мальчики |
| 2. Ходьба на лыжах |  | | 2-4 км |  | 4-6 км |
| 3. Кросс |  | |  | 1000 м | |
| 4. Специальная выносливость |  | | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 3 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего Челночный бег на подъем и спуск. | | |
| **Развитие скоростных качеств.** |  | | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. | | |
| 5. Специальные скоростные качества |  | | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением) | | |
| 6. Специальные упражнения | | | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы. | | |
| 7. Спец.контрольные упражнения. | | | Лазание по альпинистской веревке. | | |
| **Развитие ловкости** | | | Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. | | |
| 8. Игры на развитие ловкости | | | Эстафеты с применением сложны двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч», «Удержи равновесие» 1 | | |
| 9. Специальные упражнения (в полевых условиях) | | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. | | | |
| 10. Специальные контрольные нормативы . | | Вязка 6-ти узлов на время: прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. | | | |
| **Развитие гибкости** | | Упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагат». | | | |
| 12. Специальные упражнения | | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, упражнения с веревками. | | | |

**Требования к физической подготовке туриста 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развитиевыносливости.**1.Продолжительный бег с переходом на ходьбу. |  | | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Круговая тренировка. | | | | | | |  |
|  |  | | девочки | |  | | | мальчики | |  |
| 2. Лыжные гонки |  | | 2 - 3 км | |  | | | 3 - 5 км | |  |
| 4. Прыжки со скакалкой |  | |  | | 30-50 раз | | | | |  |
| 5. 6-ти минутный бег |  | | 750 м | |  | | | 950 м | |  |
| 6. Кросс |  | |  | | 2000 м | | | | |  |
| 7. Специальная выносливость |  | | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 4 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск. | | | | | | |  |
| **Развитие скоростных качеств.** |  | | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов. | | | | | | |  |
| 8.Игры на развитие быстроты. |  | | «Подхвати мяч». | | «Эстафета с мячом». | | | | |  |
| 9.Бег 60 м/сек |  | | 10 - 11 | |  | 9 - 10 | | | |  |
| 10. Прыжки в длину (м) |  | | 1 -2 | |  | 2-3 | | | |  |
| 11. Прыжки со скакалкой (за 20 сек) |  | | 40 | |  | 50 | | | |  |
| 12.Специальные скоростные качества |  | | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением). | | | | | | |  |
| **Развитие силы.**  13. Упражнения на развитие силы. | | | Лазание по шесту, канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. | | | | | | |
| 14. Игры на развитие силы. | | | Эстафеты. Игры: «Турнир атлетов», «Борьба ногами». | «Бой петухов», «Борьба всадников». | | | | | «Вытолкни из круга», «Бой на переправе» |
| 15. Подтягивание.  16. Сгибание и разгибание рук в упоре. | | | 10 | | | | 6 | | |
| 17. Приседания на одной ноге. | | | 12 | | | | 18 | | |
| 18. Специальные упражнения. | | | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом.. | | | | | | |
| **Развитие ловкости**  19. Упражнения на развитие ловкости | | | Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину, с гимнастической лестницы, элементы акробатики. | | | | | | |
| 20. Игры на развитие ловкости. | | | «Тоннель», «Сквозь обруч», «Удержи равновесие» | | | | | | |
| 21. Специальные упражнения ( в полевых условиях) | | . Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. | | | | | | | |
| 27. Бухтование веревки 50 м (мин) | | 1 | | | | | | | |
| **Развитие гибкости**  28. Упражнения на развитие гибкости | | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | | | | | | | |
| 30. Наклоны вперед из положения сидя. | | 10 см | | | | *20* | | | |
| 31. Махи ногами вперед из положения стоя. | | 90° | | | | | | | |
| 32. Специальные упражнения. | | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки,  спуски и подъемы различной крутизны. | | | | | | | |
| 33-34. Специальные контрольные упражнения. | | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. | | | | | | | |
| 35-36. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | |  | | | | | | | |

**Требования к физической подготовке туриста 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| **Развитие выносливости.**  1. Продолжительный бег с переходом на ходьбу. | | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. | | |
|  | | Девушки | Юноши | |
| 2. Лыжные гонки. | | 5 - 6км | 6 - 7 км | |
| 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин. | | 50-80 раз | | |
| 4. Кросс. | | 2000 м 3000 м | | |
| 5. Специальная выносливость. | | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 6 - 7 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 2 км. Подъемы и спуски бегом. | | |
| **Развитие скоростных качеств.** | | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. | | |
| 6. Игры на развитие быстроты. | | «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней». «Эстафеты футболистов» | | |
| 7. Бег 60 м/сек. | | 9 - 10 | 8 - 9 | |
| 8. Прыжки в длину (м). | | 2 - 3 | 3 - 4 | |
| 9. Прыжки со скакалкой (за 20 сек). | | 50 - 60 | 50- 60 | |
| 10.Бег на месте с высоким подниманием бедра | | 20 – 30 шагов .за 10 секунд. | | |
|  | 11.Специальные скоростные качества | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением) | | |
|  | **Развитие силы. Игры на развитие силы.**  14. Упражнения на развитие силы. | Лазание по шесту, канату, гимнастической стенке. Упражнения в висах  и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. | | |
|  | 15. Игры на развитие силы. | Эстафеты. Игры: «Точка», «Турнир атлетов», «Борьба ногами», «Туристическое  регби» | | Эстафеты с лазанием по канату:  «Бой петухов»,  «Борьба всадников», «Силачи» |
|  | 16 . Подтягивание (мальчики) | 18 - 22 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | 9 - 11 |
|  | 17. Специальные упражнения. | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего. | | |
|  | 18. Спец.контрольные упражнения Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), | С помощью ног. | | без помощи ног |
|  | **Развитие ловкости**  **19.**. Упражнения на развитие ловкости. | Упражнения с элементами новизны, в ситуациях, требующих быстрой реакции.  Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину  с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол. | | |
|  | 20. Игры на развитие ловкости. | «Вездеход», «Живая змейка», «Перестрелка» «Переправа», «Через скакалку», «Гонка обручей всей командой», | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 21. Специальные упражнения (в полевых условиях). | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. | |
|  | 22. Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. | Высокий 0,55мин | |
|  | 23. Бухтование веревки 50 м (мин). | 1,35 | |
|  | **Развитие гибкости** | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10-20 сек). Упражнения с эспандерами и с амортизаторами. | |
|  | 24. Игры и упражнения на развитие гибкости. | «Гимнастический марафон». | |
|  | 25. Наклоны вперед из положения сидя. | Низкий 7 см | 10 см |
|  | Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс. | Отлично - 130и, хорошо - 120°, удовлетворительно - 110и, плохо - 90и | |
|  | 26. Специальные упражнения. | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны. | |
|  | 27. Специальные контрольные упражнения. | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. | |

**КОДЕКС ЮНОГО ТУРИСТА-КРАЕВЕДА.**

**ЗАКОНЫ ЮНЫХ ТУРИСТОВ-КРАЕВЕДОВ.**

- Люби Родину, в походах и путешествиях стремись познать свой отчий край, улучшить окружающий нас мир и самого себя.

- Живи в согласии с законами природы и общества, уважай местное население, местные традиции и обычаи.

- Сохраняй, защищай природу. Охранять природу - это сохранять Родину.

- Строго соблюдай в пути правила безопасности.

- Помни: в походе турист не имеет права скрывать состояние своего здоровья.

- Стремись к здоровому образу жизни, закаляй себя физически и нравственно.

- Умей дружить, сочетать «Я» и «МЫ», «МЫ» и «Я», дорожить дружбой товарищей и честью своего коллектива.

- Уважай старших.

- Заботься о младших.

- Освой закон трех «не»: в походе не может быть - «НЕ БУДУ», «НЕ ХОЧУ», «НЕ УМЕЮ».

- Будь дисциплинированным и ответственным.

- Слово руководителя и командира - ЗАКОН.

- Дело чести каждого туриста-краеведа - добросовестное выполнение походных должностей.