

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года(360ч), количество в год - 180ч.

Разработчик, педагог дополнительного образования

Черкасова Елизавета Федоровна

Москва, 2017 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, является **модифицированной**. Уровень освоения программы - **базовый**. По времени реализации является **двухгодичной**, разработана для детей школьного возраста **10-17 лет**

Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма для детей и молодёжи.

Туристический поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. Важнейшие цели:

- физическое воспитание детей;
- привитие любви к труду и умения трудиться;
- приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Конкретные **цели воспитанников** - летний зачётный не категорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго года обучения.

Главные задачи программы пешеходного туризма:

- удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края, показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться;
- развить способности к творческому мышлению, т.е. научить не теряться в незнакомой ситуации, а искать способы её разрешения.
- создать коллектив на принципах: ответственности к делу, взаимоуважения, взаимовыручки, справедливости, благородства, преемственности добрых российских традиций.

Контингент коллектива. Состав коллектива комплектуется из ребят 10-17 лет. Оптимальная наполняемость учебной группы 15 человек на первом году обучения, 12 человек на втором году обучения. Каждый член коллектива обязан предоставить мед. допуск к занятиям и отдельный мед. допуск к походу.

Основные направления содержания деятельности:

- основы туристической подготовки пешеходного туризма;
- военно-прикладное;
- психолого-педагогическое.

Данная программа рассчитана на два года обучения.

Прогнозируемый результат.

К концу первого года обучения воспитанники должны знать:

- технику безопасности;
- топографические знаки (15-20);
- правила и культуру поведения туристов;
- необходимый минимум вещей для похода;
- правила пользования туристическим снаряжением.

Также они должны уметь:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- уметь проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- прокладывать на карте маршрут, определять направление по заданным азимутам и азимуты на заданные ориентиры;
- укладывать рюкзак, ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее туристическое снаряжение.

К концу второго года обучения воспитанники должны знать:

- технику безопасности;
- топографические знаки (30-50);
- тактические свойства и виды местности, способы изображения рельефа на картах;
- особенности группового и личного снаряжения для многодневных походов;
- требования к месту бивака;
- тактику и технику пешеходного туризма;
- основные правила передвижения туриста.

Также они должны уметь:

- составлять отчёты (по должностям, о маршруте, краеведческим наблюдениям и т.п.);
- изготавливать контурную карту;
- составлять маршрут;
- определять крутизну склонов;
- составлять легенду по заданному на карте маршруту;
- обрабатывать и перевязывать раны;
- готовить личное снаряжение к походу;
- определять среднюю скорость движения группы;
- производить бивачные работы.

Учебно-тематический план первого года обучения

п/п	Наименование темы	количество часов			
		Всего	теория	практические	
				в помещен ии	на местности
1	Введение Техника безопасности	2	2	-	-
2	Русские святыни. Краеведческая работа в походе	8	4	-	4
3	Подготовка похода	18	8	10	-
	Туристская группа в	10	6	2	2

4	походе. Обеспечение безопасности. Смотр готовности к походу				
5	Проведение походов: 2 однодневные 1 двухдневные	46	- -	- -	24 22
6	Подведение итогов похода	20	2	18	-
7	Ориентирование по компасу	8	2	-	6
8	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	8	4	-	4
9	Общая физическая подготовка	6	2	4	-
10	Туристское снаряжение	6	4	2	-
12	Туристский бивак	8	6	2	-
13	Гигиена туриста. Доврачебная помощь	6	4	2	-
14	Поисково-спасательные работы	20	6	-	14
15	Школа выживания	14	6	-	8
	Итого:	180	56	40	84

Содержание

1. Введение. Беседа о туризме и работе коллектива, о значении туризма для человека и для государства. Техника безопасности.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист», «Турист России». Рассказы об интересных путешествиях (показ фильма или диафильма). Законы туристов.

2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристическом походе. Климат растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

История края памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой

очерк. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов воспитанников о природе и достопримечательностях родного края. Подготовка краеведческих викторин.

3. Подготовка похода. Правила организации и проведения туристических походов.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристической группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: поиск информации в Интернете, посещение музеев, встреча с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.

Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчёт питания, подбор и закупка продуктов. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода. Подготовка документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков, составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Смотр готовности к походу. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка, Виды естественных препятствий. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук и ног при пешем передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населённых пунктах.

Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня и режим на днёвке. Правила поведения туристов на коротких привалах, Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Практические занятия. Техника безопасности. Топографические знаки. Узлы, виды узлов.

5. Проведение походов. Во время учебно-тренировочных походов необходимо

отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнения общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению. Преодоление различных естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Развёртывание и свёртывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту.

6. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов, подготовка стенгазет. Составление отчёта о походе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, стенгазеты. Подготовка выставки о работе коллектива для ДТДиМ. Обсуждение похода в группе на совместном с родителями собрании.

7. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут.

Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам и азимутам на заданные ориентиры. .

Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками, Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (10-20 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

9. Спортивная подготовка туристов. Понятие о категорийных путешествиях. Определение физических и морально-волевых качеств, необходимых путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы и звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

10. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки; стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.

Практическое занятие. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

11. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно-полезная работа в дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Понятие калорийности пищи. Примерный набор продуктов питания для туристического похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практическое занятие. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

12. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

13. Поисково-спасательные работы. Техника безопасности во время занятий рукопашным боем. Теория и тактика ведения боя. Военная история. Практическое применение знаний: работа с автоматом (сборка, разборка). Рукопашный бой Кадочникова. Ведение рукопашного боя.

Практические занятия: Встречи с ветеранами, работа в центральном архиве Министерства обороны РФ по советским солдатам, пропавшим без вести, о которых нет информации. Встречи с поисковиками, занимающимися раскопками останков советских солдат, оружия и другого обмундирования погибших воинов.

14. Школа выживания. Изучение жизнедеятельности животных России, их следов и поведения. Исследование направлений движения животных. Вымирающие виды животных. Изучение следов жизнедеятельности человека, его влияние на природу в экосистеме. Строительство человеком городов и их расширение, Влияние человеческого фактора на природу.

Практические занятия: выезды на места скопления определенных видов животных и

изучение их жизни. Тропы животных и насекомых. Гнезда птиц и их расположение на деревьях. Выезды в леса и отслеживание жизни животных в современных условиях.

Учебно-тематический план второго года обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теор. занятия	Практические занятия	
				В помещ.	На местн.
1	Итоги летнего зачетного похода	8	1	7	-
2	Туризм в России	4	2	2	-
3	Краеведческая подготовка. Святыни России	12	6	6	-
4	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	10	5	5	-
5	Медицинская подготовка	5	3	2	-
6	Поисково-спасательные работы	20	-	-	20
7	Туристское хозяйство	10	10	-	-
8	Тактика и техника пешеходного туризма	15	12	3	-
9	Школа выживания	6	-	-	6
10	Подготовка походов	20	-	20	-
11	Проведение походов	60	-	-	60
12	Подведение итогов походов	10	-	10	-
	Итого	180	39	55	86

Содержание

1. Итоги летнего зачетного похода. Беседа об итогах летнего похода, обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практические занятия. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков, текстов, фильма, презентации; репетирование песен, устных рассказов, оформление выставки (альбома), оформление значков и разрядов участниками похода.

2. Туризм в России. История развития туризма. Современная организация туризма в стране. Спортивный туризм и туристское многоборье. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха и образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке человека к предстоящей трудовой деятельности, а также подготовка молодёжи к социальной адаптации в обществе. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых путешественниках.

Виды туризма, формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий.

Инструкция по организации и проведению туристических мероприятий; состав туристской группы, права и обязанности членов туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационных комиссиях.

Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе ПСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно-полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

3. Краеведческая подготовка. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания, Типовое содержание отчета о туристском походе. Всесоюзный заочный конкурс на лучшее путешествие.

Практическое занятие. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, презентаций, размещение информации о походе на интернет-страничках, в социальных сетях, составление базы ссылок на медиаресурсы. Составление маршрута, расчет расстояний между пунктами, определение направлений движения. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

4. Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Понятие рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности типографа тургруппы. Работы с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях, в различное время года. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практическое занятие. Повторительные упражнения по программе 1-го года обучения.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определения крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов заданных линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов педагогов).

5. Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Способы остановки кровотечения. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод. Предупреждение травм. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практическое занятие. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. Поисково-спасательные работы. Подготовка группы к длительным выездам по

теме гражданско-патриотического воспитания. Создание проектов, направленных на поднятие патриотизма и духовности. Основы поисково-спасательных работ.

Практические занятия: выезды с получением навыков поисково-спасательных работ. Сборка и разборка автомата. Выезды в тир и на стрельбище.

7. Туристское хозяйство. Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Государственная дотация на туристское путешествие. Кому предоставляется право на бесплатное участие в турпоходе. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы по произведенным в походе расходам.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); типы лыж, изучение и подбор лыж и креплений, пригодных для похода, установка и подгонка креплений, смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик пенопропиленовый, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накорманик, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; подготовка палатки к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности ответственного по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Способы заточки и разведения пилы. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по туристическому, спортивному снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, раскладка продуктов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривания продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных

по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолирование от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т.п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличие вредной растительности, насекомых, сырости фунта. Способы обращения с рюкзаками на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра, Места запрещается разведения костра. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане.

Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для мусора. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

8. Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий.

Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Основные параметры маршрутов 2-ой (3-ей) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.

Основные формы горного рельефа. Горный словарь. туриста.

Планирование «нитки» маршрута, разработка плана-графика похода 2-ой (3-ей) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика

похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схемы построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с ПСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов первой категории сложности: моральноволевая, физическая, техническая, тактическая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость. Кодекс юного туриста.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды, и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек: форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при перевозке.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; ходовой час, количество и распределение ходовых часов с течением дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневниках, значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохо-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутах. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменение в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маскировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути, Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил), Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование, Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправа через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправа по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотником - садиком. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристических походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки при преодолении брода.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристической технике.

Практические занятия, общефизическая подготовка, вязка узлов, обработка приемов страховки альпенштоком.

9. Подготовка походов. При подготовке к учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрутов. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составления плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных ими выкопировок топокарты.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы коллектива по подготовке этого летнего зачетного похода.

10. Школа выживания. Изучение эволюционных процессов в жизни животных, создание программ по защите природы. Деловые игры «Природа с нами». Учебно-

методические выезды по выявлению безопасности в природе. Жизнедеятельность человека. «Белая тропа» - обитание человека. Влияние животного мира на человека и наоборот.

11. Проведение походов. На проведение походов в программе отводится 60 учебных часов. Походы проводятся однодневные, двухдневные и трехдневные.

Задача заключается в том, чтобы коллектив на практике закрепил знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

12. Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных о выполнении своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись коллектива «Юный путешественник», написание заметок для странички на сайте ДТДиМ, выступление на конференции, оформление документов на значки и разряды, проведение кружкового вечера по итогам цикла походов и занятий «Туристского огонька» с приглашением родителей и выступление с рассказами и песнями о походах на вечере и, наконец, подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов, презентаций и т.д.) Если в коллективе заведены личные учетные карточки на каждого кружковода «Паспорт туриста», то командир должен вписать в них все сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, его протяженность и продолжительность, какую работу выполнял в группе турист, какой опыт приобрел в походе.

Условия реализации программы.

Класс.

Занятия должны проходить в просторном классе, хорошо освещенном, где свободно можно разместить 15-20 человек.

Участники.

Для занятий необходим подбор участников по возрасту, обозначенному в программе.

Педагог.

Педагог, имеющий туристский опыт руководства некатегорийным походом и участием в походе 2КС и семинар по НТП (начальная туристская подготовка)

Оборудование и снаряжение.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и снаряжение: рюкзаки, палатки, кань, пилы, топоры, основная веревка, вспомогательная веревка, куски репшура, карабины, компасы, туристические коврики, котлы, лопаты и др.

Дидактические материалы: плакаты по теме, учебные карты, справочная литература (по географии, истории, биологии, литературе и др. наукам) карточки с заданиями.

Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся каждую неделю:

2 часа - теория с 15 минутным перерывом между занятиями; 4 часа - практика.

При проведении теоретических занятий используются формы: рассказ, беседа, лекция, показ презентаций и видеofilьмов.

Для раскрытия следующих тем: топография, первая доврачебная помощь

пострадавшим, ориентирование по компасу могут быть использованы игры, викторины, конкурсы. Как элемент занятия могут быть использованы приемы самопроверки, взаимопроверки, тестирование, работа по учебникам, картам, муляжам.

Практические занятия по темам: топография, первая доврачебная помощь пострадавшему, ориентирование на местности проходят в игровой форме: соревнования, викторины, конкурсы.

Работа может проводиться коллективно, индивидуально (личный зачет), в микрогруппах.

Например:

Тема: Обеспечение безопасности. Смотр готовности к походу. «Узлы».

Форма работы: материал отрабатывается в микрогруппах и индивидуально.

Тема: Проведение походов. Знакомство с инструкцией по проведению походов, экспедиций, экскурсий, лагерей.

Форма работы: работа со справочной литературой (с инструкцией).

Тема: Краеведческая работа в походе.

Используется форма работы со справочной литературой (с учебниками географии, истории, биологии и др.) Подготовка рефератов, докладов, презентаций по разным темам.

Тема: Природы родного края.

Показ видеофильмов, слайд фильмов, презентаций прошедших показов по родному краю.

Тема: Туристское снаряжение. Туристский бивак.

Показ самодеятельного снаряжения.

Техническое оснащение занятий: компьютер (ноутбук) для презентаций, слайд проектор, телевизор с видео приставкой для показа видеофильмов.

Формы подведения итогов по темам: конкурсы, зачет, соревнование, поход, экспедиция, туристско-краеведческие игры.

Формы подведения итогов.

Качество учебно-воспитательной работы по данной программе определяется по итогам анализа динамики промежуточных результатов, показанных каждым обучающимся и по результатам выступления на соревнованиях Первенства г. Москвы по туризму.

Основная же оценка формируется методом педагогического наблюдения действий обучающегося в условиях соревнований и учебных тренировочных выходов.

Участие в окружных и городских соревнованиях по экспедиционному туризму в рамках **Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы** являются неотъемлемой частью данной программы.

Оценка качества полученных знаний, умений и навыков технического мастерства каждого обучающегося проводится педагогом экспертно по ходу мероприятий, итог командной работы можно оценить по результатам профильных соревнований. В конце курса обучения проходит итоговый зачет по результатам выполненной работы.

В приложении №1 представлен учебно-тематический план выездных мероприятий (поход, городские профильные соревнования).

Литература, рекомендуемая воспитанникам.

- Арсеньев В.К.** Дерсу Узала. Сквозь тайгу. М., Мысль, 1972.
- Берман А.Е.** Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Иванов Е.И.** С компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.
- Куприн А.М.** Умей ориентироваться на местности. М., изд-во ДАСААФ, 1972.
- Меньчуков А.Е.** В мире ориентиров. М., Недра, 1973.
- Мурзаев Э.М.** Годы исканий в Азии. М., Недра, 1973.
- Навечно в памяти народной. М., Молодая гвардия, 1975.
- Обручев С.В.** В неизведанные края. М., Мысль, 1972.
- Остапец А.А.** В походе юные. М., Просвещение, 1978.
- Папанин И.Д.** Жизнь на льдине. М., мысль, 1972.
- Паустовский К.Г.** Мещерская сторона. М., Детская литература, 1974.
- Пири Р.** Северный полюс. **Амундсен Р.** Южный полюс. М., Мысль, 1972.
- Потресов А.С.** Спутник юного туриста. М., Физкультура и спорт, 1968.
- Пришвин М.М.** Кладовая солнца. М., Детская литература, 1979.
- Турист. Библиотека туриста. М., Физкультура и спорт, 1974.
- Ушаков Г.А.** По нехоженной земле. М., Мысль, 1974.
- Хейердал. Т.** Экспедиция «Кон-Тики», «Ра». М., Мысль, 1973.

Список литературы.

Закон об образовании.

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лесорог Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.

Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора **И.С. Марьенко**. М., Просвещение, 1980.

Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательных учреждений системы Московского комитета образования. Москва 2002г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
выездных мероприятий 73-го Первенства по туризму

Дата	Тема	Количество часов
01.06.2018	Подготовка группового и личного снаряжения для участия в походе на соревнования. Прибытие к месту старта в пос. им. Цурюпы Воскресенского района Московской области. Организация бивака. Участие в соревнованиях по виду «Экспедиционный туризм. Гуманитарная экспедиция»	8 часа
02.06.2018	Соревнования по виду «Экспедиционный туризм».	8 часов
	Соревнования по виду «Экспедиционный туризм». Снятие бивака. Прибытие в Москву.	8 часов
06.06.2018	Подготовка группового и личного снаряжения для участия в экспедиции. Выезд группы к месту старта Рязанская область, Старожиловский р-он, д. Ласково. Организация бивака. Приготовление пищи на костре.	8 часов
07.06.2018- 19.06.2018	Участие в экспедиции по Рязанской области. Отработка туристских навыков на местности. Сбор материала для исследовательской работы. Встречи с местным населением. Посещение музеев и достопримечательностей, описание объектов	104 часа
20.06.2018	Снятие бивака. Подготовка группового и личного снаряжения для выхода с маршрута. Прибытие в Москву	8 часов
30.07.2018	Подготовка группового и личного снаряжения для участия в экспедиции по Краснодарскому Краю. Выезд группы к месту старта.	8 часов
01.08.2018	Приезд на место начала маршрута в ст. Хадьженская. Организация бивака. Приготовление пищи на костре.	8 часов
02.08.2018- 17.08.2018	Участие в экспедиции по Краснодарскому Краю. Отработка туристских навыков на местности. Сбор материала для исследовательской работы. Встречи с местным населением. Посещение музеев и достопримечательностей, описание объектов	128 часов
18.08.2018	Снятие бивака. Подготовка группового и личного снаряжения для выхода с маршрута. Отъезд в Москву	8 часов
19.08.2018	Сортировка материалов. Подготовка предварительных отчетов исследований. Прибытие в Москву.	8 часов