



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБОУДО «МОСКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»



«Утверждаю»

Директор ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ

Д.В. Моргун

« 01 » сентября 2016 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Программа туристско-краеведческой направленности

Уровень программы: углублённый

Программа рассчитана на обучающихся 12 – 18 лет.

Срок реализации – 4 года

Одобрена Педагогическим советом ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ

Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.

Разработчик: Варшавский И.К.

Москва, 2016

Образовательная программа «Пешеходный туризм» рассчитана 4 года обучения, возраст обучающихся от 12 до 18 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая, ***уровень*** – углублённый.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, биологии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время в целом по стране, и в особенности в крупных городах, люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму, чем это было в середине-конце прошлого столетия. Выросло целое поколение детей, которые если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Работа по данной программе позволит познакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, позволит изучить на практике историю, географию, природный комплекс своего края, своей страны. Без этих знаний невозможно патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Новизна данной программы состоит в том, что кроме базовых туристских навыков и умений уделяется внимание близким видам спорта, таким как спортивное ориентирование. В настоящее время вид спорта «спортивный туризм» складывается из двух основных групп дисциплин, это «дистанция» и «маршрут». В данной программе уделяется внимание каждому из этих направлений. Группа дисциплин «дистанция» - это, в основном, техническая подготовка команды к преодолению различных видов препятствий, участие в соответствующих соревнованиях. Группа дисциплин «маршрут» - это прохождение группой маршрута похода, сюда включается также подготовка к походу, подведение итогов похода, написание отчетов, участие в чемпионатах туристских отчетов.

Педагогическая целесообразность. Реализация данной программы способствует формированию всесторонне развитой личности. Активный отдых, участие в спортивных состязаниях, познавательные путешествия позволяют расширить знания о своей стране, об окружающем мире, углубить знания по предметам, изучаемым в школе. Занятия по данной программе повышают уровень самостоятельности детей. Обучающиеся не только получают

навыки обеспечения своей жизнедеятельности, но и учатся принимать серьезные, ответственные решения, касающиеся всего коллектива.

Цель и задачи программы.

Цель – освоение теоретических и практических основ деятельности по пешеходному туризму обучающихся, формирование патриотизма и здорового образа жизни.

Задачи 1 года обучения:

1. Обучающие: обучать основам туристско-краеведческой деятельности базовые умения и навыки – разведение костра, установка палатки, сбор рюкзака, организация привалов и ночлегов, самостоятельное изготовление и ремонт простого туристского снаряжения, подготовка к походам и подведение итогов похода; развивать командное взаимодействие; расширять знания о своем районе, городе, регионе, стране и мире; знакомить с правилами техники безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований, выездов, походов, с историей развития туризма, с видами туризма, туристским снаряжением, навыками ориентирования, картой и компасом, простой туристской аптечкой и навыками оказания доврачебной помощи, с туристскими должностями, с пищевым и водным режимом в походе; учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий – переправа вброд, спуск и подъем с самостраховкой к перилам, преодоление заболоченного участка по кочкам и кладям и т.д.

2. Развивающие: развивать физические данные – ловкость, скорость выполнения технических приемов, равновесие и пр., развитие творческих способностей.

3. Воспитательные: формирование гуманистического отношения к окружающему миру, охрана природы и экологическое воспитание, приобщение к общечеловеческим ценностям, формирование целостной и научно обоснованной картины мира, развитие познавательных способностей; воспитывать силу воли, самосознания, становление активной жизненной позиции, воспитание потребности к саморазвитию, способности успешно адаптироваться в окружающем мире.

Задачи 2 года обучения:

1. Обучающие: продолжать обучать туристско-краеведческой деятельности, самостоятельному планированию подготовки к походам и подведение итогов похода; развивать командное взаимодействие; углублять знания о составе медицинской аптечки и приемах оказания доврачебной медицинской помощи; расширять знания о своем районе, городе, регионе, стране и мире; знакомить с правилами техники безопасности в походе, правилами ведения метеорологических записей в походе, навыками предсказания погоды, навыками ведения дневниковых записей в походе, навыками спортивного ориентирования на различных видах

дистанций, правилами организации привалов и ночлегов в сложных метеоусловиях, на сложном рельефе, в экстремальных условиях; учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий – переправа по бревну и параллельным перилам, спуск и подъем с организацией самостраховки к перилам, преодоление склона по горизонтальным перилам (траверс склона) и т.д.

2. Развивающие: продолжать развивать физические данные, развитие творческих способностей и творческой инициативы учащихся, развитие коллективно-творческой деятельности.

3. Воспитательные: продолжать формировать гуманистическое отношение к окружающему миру, охрана природы и экологическое воспитание, приобщение к общечеловеческим ценностям, формирование целостной и научно обоснованной картины мира, развитие познавательных способностей; воспитывать силу воли, самосознания, становление активной жизненной позиции, воспитание потребности к саморазвитию, способности успешно адаптироваться в окружающем мире.

Задачи 3 года обучения:

1. Обучающие: продолжать обучать туристско-краеведческой деятельности, обучением навыкам выживания в природе, навыкам ведения фото и видеосъемке в походе, правилам подготовки к походам составления отчета о походе; развивать командное взаимодействие; расширять знания о своем районе, городе, регионе, стране и мире; углублять знания о приемах оказания доврачебной медицинской помощи, ориентировании и топографии, безопасном проведении походов; знакомить со специальным туристским снаряжением; учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий – переправа по перилам, спуск и подъем с организацией перил, организация различных видов страховки и самостраховки на различном рельефе и т.д.

2. Развивающие: продолжать развивать физические данные, продолжать развитие творческих способностей и творческой инициативы учащихся, развитие коллективно-творческой деятельности.

3. Воспитательные: продолжать формировать гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, формирование целостной и научно обоснованной картины мира, развитие познавательных способностей; воспитывать силу воли, самосознания, становление активной жизненной позиции, воспитание потребности к саморазвитию, способности успешно адаптироваться в окружающем мире.

Задачи 4 года обучения:

1. **Обучающие:** обучать работе со специальным туристским снаряжением, навыкам выживания в экстремальных условиях, стратегии и тактике походов, классификации и категорированию туристских маршрутов, подготовке и составлению отчетов о походе; углублять знания об обеспечении безопасности в походе, топографии и ориентировании, ведении фото и видеосъемке в походе, о приемах оказания доврачебной медицинской помощи; развивать командное взаимодействие, морально-волевые качества обучающихся; расширять знания о своем районе, городе, регионе, стране и мире; знакомить с правилами методами и приемами проведения поисково-спасательных работ; учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий с использованием специального туристского снаряжения – различные виды переправ, наведение перил на сложном рельефе и т.д.

2. **Развивающие:** продолжать развивать физические данные, продолжать развитие творческих способностей и творческой инициативы учащихся, развитие коллективно-творческой деятельности.

3. **Воспитательные:** продолжать формировать гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, формирование целостной и научно обоснованной картины мира, развитие познавательных способностей; воспитывать силу воли, самосознания, становление активной жизненной позиции, воспитание потребности к саморазвитию, способности успешно адаптироваться в окружающем мире.

Отличительная особенность данной программы. Особенность данной программы состоит в том, что в течение четырех лет обучающихся постепенно и последовательно готовят к самостоятельной туристско-краеведческой деятельности. К завершению реализации данной программы каждый обучающийся сможет не только продемонстрировать навыки грамотного участника в туристской деятельности, но и быть грамотным организатором, помощником руководителя туристской группы. К концу четвертого года обучения каждый ребенок будет знать, как проводить подготовку и реализацию туристского путешествия на всех этапах, а также уметь составлять отчет о походе. Кроме того, у обучающихся будут сформированы основные навыки в различных видах деятельности, непосредственно связанной с туризмом. Сюда, например, относится знание медицинской аптечки и умение ею пользоваться, оказание первой медицинской помощи, владение навыками ориентирования и т.д.

Возраст учащихся. Так как программа рассчитана на 4 года обучения, учебные группы первого года обучения комплектуются из учащихся 6-7 класса (12-13 лет), второго года обучения – 7-8 класса (13-14 лет), третьего года обучения – 8-9 класса (14-15 лет), четвертого года обучения – 9-11 класса (15-18 лет).

Срок реализации, этапы. Продолжительность реализации образовательной программы – 4 года. В группе обучающихся по программе "Пешеходный туризм" должно быть не менее 10 человек. Занятия могут проходить как со всем составом, так и по подгруппам.

Формы и режим занятий. Учебно-тематический план составлен исходя из нагрузки 7 часов в неделю. Структура учебного занятия в помещении: 1 трёхчасовое занятие (с двумя перерывами на 15 минут). Учебные занятия на местности проводятся в режиме, определяемом требованиями каждой конкретной тренировки или соревнованиями.

Регулярно проводятся выездные занятия (практические занятия на местности). Во время осенних, зимних и весенних каникул проводятся учебно-тренировочные походы, эколого-краеведческие экспедиции или экскурсии. Коллектив принимает участие в соревнованиях по пешему и водному туризму и туристско-краеведческих слетах различного уровня.

Образовательный процесс осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям: обучение, воспитание и развитие личности ребенка.

Учебная деятельность предусматривает освоение учебной программы в формах:

- ✓ учебных теоретических и практических занятий;
- ✓ тренировочных занятий;
- ✓ экскурсий в музеи различной направленности;
- ✓ районных, окружных и городских соревнований по туризму;
- ✓ эколого-туристических и учебно-тренировочных сборов;
- ✓ туристско-краеведческих слетов;
- ✓ экологических акций;
- ✓ патриотических акций.

Выбор формы занятий зависят от темы учебной программы. В рамках занятий любой формы применяются групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные методы взаимодействия.

На групповых занятиях осуществляется дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В эколого-краеведческих экспедициях, учебно-тренировочных походах и сборах, как правило, участвуют дети разного возраста из разных групп. Мастер-классы по организации страховки, оказанию доврачебной помощи пострадавшему, методам транспортировки пострадавшего, топографической подготовке и ориентированию на местности и др., в полевых условиях помогают лучше и быстрее усваивать соответствующие темы программы.

Программа предусматривает возможность участия родителей в выездных занятиях. Родителям предоставляется возможность вместе с детьми пройти туристский маршрут, побывать

на туристско-краеведческих слетах, разделив с ними все радости и сложности туристского путешествия, что, безусловно, способствует оптимизации детско-родительских отношений.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения:

Обучающиеся будут знать: правила техники безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований, выездов, походов, историю развития туризма, какие бывают виды туризма, туристские возможности и краеведческие особенности своего региона, туристские должности, пищевой и водный режим в походе, правила организации привалов и ночлегов, понятия маршрут, карта, компас, масштаб, ориентирование, туристское снаряжение, какие бывают виды препятствий на маршруте, состав медицинской аптечки для 1-3х дневных походов и т.д. Обучающиеся будут уметь: собирать рюкзак, устанавливать палатки, разводить костры, ориентироваться на местности, оказывать простейшую доврачебную помощь, изготавливать и ремонтировать простое туристское снаряжение, выполнять технические приемы преодоления препятствий.

2 год обучения:

Обучающиеся будут знать: туристские и краеведческие особенности посещаемых регионов, как проводится подготовка и планирование похода, правила организации привалов и ночлегов на сложном рельефе, в экстремальных условиях, состав медицинской аптечки для многодневных походов, правила оказания неотложной медицинской помощи, правила ведения дневниковых записей, правила ведения метеонаблюдений, предсказания погоды и т.д. Обучающиеся будут уметь: читать туристские карты, ориентироваться на пересеченной местности, на различных видах спортивных дистанций, правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий.

3 год обучения:

Обучающиеся будут знать: правила техники безопасности при проведении походов различной категории сложности, туристские возможности и краеведческие особенности своей страны, правила выживания в природных условиях, организацию различных методов страховки для преодоления препятствий и т.д. Обучающиеся будут уметь: вести фото и видеосъемку в походе, проводить подготовку к походу и составлять отчет о походе, работать со специальным туристским снаряжением, транспортировать легко пострадавших, правильно выполнять технические приемы преодоления препятствий с использованием специального технического снаряжения.

4 год обучения:

Обучающиеся будут знать: туристские возможности и краеведческие особенности своей страны и сопредельных государств, классифицировать и категорировать туристские походы, правила выживания в экстремальных условиях, методику и приемы проведения поисково-спасательных работ в различных регионах, правила участия в соревнованиях различных классов по разным дисциплинам, правила преодоления различных видов препятствий на сложном рельефе и т.д. Обучающиеся будут уметь: проводить подготовку туристского путешествия на всех этапах, выполнять технические приемы преодоления различных видов препятствий на сложном рельефе, самостоятельно составлять отчеты о походах, подводить итоги походов.

Формы подведения итогов:

Пешеходный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятия должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий, в свою очередь, это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Как одну из форм возможного подведения итогов рекомендуется использование сводной таблицы. В таблицу заносятся сведения обо всех членах туристского коллектива, где отмечается посещаемость занятий, участие в тренировках, походах и других мероприятиях, результативность участия в соревнованиях, и др. сведения. В конце учебного года по итогам данной таблицы возможно награждение наиболее отличившихся грамотами или ценными призами.

Ещё одной формой подведения итогов может стать промежуточная аттестация один-два раза в год или чаще, на усмотрение педагога. Успешное прохождение аттестации дает участнику выход на новый уровень, присвоение внутригрупповых званий. Возможна и сдача зачета по каждой теме, например, по топографии, по туристским узлам и т.д.

По программе "Пешеходный туризм" возможны следующие способы определения результативности образовательной деятельности обучающихся:

- * выполнение нормативов на значок «Юный турист России», «Турист России»;
- * присвоение разрядов по туризму;
- * участие в соревнованиях, чемпионатах по туризму;
- * участие в соревнованиях различного уровня, призовые места на соревнованиях, получение грамот, медалей, кубков;
- * представление письменных отчетов о туристских путешествиях, экспедициях, экскурсиях по определенной форме;
- * ведение дневников похода, альбомов, разработка маршрутов.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
				аудиторные	на местности
1.	Введение	2	2		
2.	История туризма	2	2		
3.	Виды туризма	2	2		
4.	Обеспечение безопасности в походе	3	3		
5.	Личное туристское снаряжение	3	1	2	
6.	Групповое туристское снаряжение	8	2	2	4
7.	Карта, компас, масштаб	10	2	2	6
8.	Спортивное ориентирование	10	2		8
9.	Туристские должности	6	3	3	
10.	Организация привалов и ночлегов	10	2	2	6
11.	Пищевой и водный режим	2	2		
12.	Состав медицинской аптечки	6	4	2	
13.	Оказание доврачебной помощи	10	4	3	3
14.	Природа и история Московской области. Краеведческая работа в походе	4	4		
15.	Охрана природы, экологическое воспитание	8	4		4
16.	Изготовление простого туристского снаряжения	8		8	
17.	Техника пешеходного туризма	14	2	4	8
18.	Подготовка к походам	14	4	10	
19.	Подведение итогов походов	8	4	4	
20.	Туристские походы, лагеря, сборы*	64			64
21.	Психологические игры, тренинги	8		4	4
22.	Массовые мероприятия (участие в соревнованиях, тематических вечерах и т. д.)	50			50
ИТОГО:		252			

*Освоение темы на выездных занятиях до 8 часов (практические занятия на местности)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ "ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ"

1 год обучения

1. Введение.

Беседа о туризме и краеведении, региональных особенностях развития туризма в Москве, России. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека.

Работа учебной группы на новый учебный год, цели и задачи. Выполнение туристских нормативов, перспективы развития учебной группы, получение фиксированных результатов, сеть учебных туристско-краеведческих мероприятий на год. Законы туристов, законы группы, название группы, эмблема, песня и. т.д. Рассказы об интересных походах, встреча с интересными людьми, просмотр кино, видео, диафильмов, альбомов с фотографиями, отчетов о путешествиях. Заполнение анкет, тестов.

2. История развития туризма.

Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Развитие туризма в годы советской власти, участие туристских и альпинистских отрядов в Великой Отечественной войне. Туризм в годы перестройки. Возрождение туризма.

Практические занятия

Викторина по истории туризма.

3. Виды туризма.

Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

4. Обеспечение безопасности в походе.

Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила поведения в лесу. Правила поведения в поездках, в общественном транспорте. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

5. Личное туристское снаряжение.

Личное снаряжение туриста-пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, ремонт. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Испытание своего личного снаряжения на местности.

6. Групповое туристское снаряжение.

Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, каньоны, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Правила ухода за групповым снаряжением. Ремонт снаряжения. Требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Тип палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор). Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Практические занятия

Установка палаток различных конструкций, подготовка и ремонт группового туристского снаряжения. Работа с ремонтным набором. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Испытание группового снаряжения на местности.

7. Карта, компас, масштаб.

Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка до предметов.

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

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: Солнцу, Луне, Полярной звезде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Изучение на местности изображения местных предметов. Упражнения на запоминание знаков. Игры, соревнования. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

8. Спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование. Правила соревнований. Виды соревнований. Особенности спортивного ориентирования. Специальная тренировка.

Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Различные виды ориентирования: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе, ориентирование по обозначенному маршруту(нитке).

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрутов.

9. Туристские должности.

Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, медика, фото оператора, видео оператора, и других. В чем состоит задача этих людей в походе, перед походом, после похода. График дежурств. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Составление раскладки, учет характеристик продуктов: калорийность, усвояемость, наличие витаминов и питательных элементов. Обязанности завхоза по питанию.

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

Практические занятия

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

10. Организация привалов и ночлегов.

Привалы и ночлеги. Организация бивуаков, выбор места, планирование лагеря, установка палаток, распределение лагерных работ среди участников. Виды костров их назначение. Сушка одежды и обуви. Организация ночлегов в различных условиях. Элементарные укрытия из подручных средств. Снятие с привалов и бивуаков. Меры безопасности. Развертывание и свертывание бивуака. Обеспечение безопасности во время привалов и ночевки. Привалы и ночлеги в сложных метеословиях, на различных видах рельефа. Установка лагеря на время.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивуака). Разжигание костра.

11. Пищевой и водный режим.

Источники воды. Расход организмом жидкости в экстремальных условиях. Пищевой режим. Правила упаковки, хранения и использования продуктов в походе. Подбор продуктов питания для походов выходного дня, степенных, категорийных. Способы приготовления пищи. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка и расфасовка 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.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1 – 3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Составление меню и расчет необходимого количества продуктов на каждый прием пищи.

12. Состав медицинской аптечки.

Группы лекарств, входящие в медицинскую аптечку. Наиболее распространенные лекарства. Аптечка для похода выходного дня и для многодневного похода.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

13. Оказание доврачебной помощи.

Личная гигиена туриста. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Особенности самоконтроля в зимних условиях. Предупреждения потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Профилактика. Первая (доврачебная) помощь в походе при ожогах, повреждениях кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломах, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожениях. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи).

14. Природа и история Московской области. Краеведческая работа в походе.

Климат, растительность и животный мир изучаемого региона, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История региона, памятные места. Литература о родном крае. Обзор туристских маршрутов и экскурсий.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Ведение записей, зарисовок, описание маршрута, сбор экспонатов, и других краеведческих материалов, посещение музеев, экскурсионных объектов, заповедников, памятных мест природы истории, культуры и их описание. Работа по заданию музеев, архивов, учреждений, поисковая работа.

15. Охрана природы, экологическое воспитание.

Законы об охране природы, охоте и рыболовству и роль туриста в их выполнении. Формы участия юных туристов в охране природы: посадка зеленых насаждений, очистка лесов, охрана водоемов. Борьба с вредителями леса, пропаганда охраны природы.

Практические занятия

Посадка зеленых насаждений, очистка лесов. Проведение различных наблюдений, сбор материала для МДЮЦ ЭКТ (школы).

16. Изготовление простого туристского снаряжения.

Практические занятия

Изготовление сидушки, накидки на рюкзак, бахил. Навыки ремонта простого туристского снаряжения.

17. Техника пешеходного туризма.

Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам. Техника и тактика прохождения залесенных участков местности. Техника и тактика преодоления водных препятствий. Техника и тактика движения по различным склонам. Техника и тактика прохождения болот. Туристские соревнования по технике туризма. Классификационные требования по технике туризма. Правила, условия, особенности соревнований по туристской технике. Совершенствование в преодолении элементов природного рельефа в условиях туристских соревнований.

Практические занятия

Движение по тропам и дорогам, прохождение залесенных участков местности, преодоление водных препятствий, движение по различным склонам, прохождения болот. Участие в туристских соревнованиях по технике туризма.

18. Подготовка к походам.

Цели и задачи похода, последовательность его подготовки. Определение цели и района похода, предпоходные консультации. Комплектование группы (если набирается временная группа на поход, в остальных случаях группа комплектуется в начале учебного года в первый год обучения) и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Схема похода. Оформление маршрутных документов. Изучение литературы, где описываются достопримечательности района похода. Правила (порядок) заполнения маршрутного листа (книжки), заявочной документации. Дневник похода. Подготовка снаряжения.

Значение общефизической и специальной подготовки для успешного и безаварийного проведения походов выходного дня более сложных путешествий. Круглогодичная физическая подготовка.

Практические занятия

Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Оформление маршрутных документов. Изучение краеведческой литературы. Заполнение маршрутного листа (книжки), заявочной документации. Ведение дневника похода. Подготовка снаряжения. Комплексы упражнений для физической подготовки туриста. Специальная подготовка для различных видов туризма.

19. Подведение итогов походов.

Разбор снаряжения. Обсуждение итогов прошедшего похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление значков и разрядов. Оформление туристского уголка группы, летописи детского объединения, фотогазеты. Подготовка выставки о

работе детского объединения для МДЮЦ ЭКТ (школы). Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Практические занятия

Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление туристского уголка группы, летописи детского объединения, фотогазеты. Подготовка выставки о работе детского объединения для МДЮЦ ЭКТ (школы).

20. Туристские походы, лагеря, сборы.

Практические занятия

Проведение выездных занятий (практических занятий на местности). В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий детского объединения, рекомендуется провести в течение учебного года восемь учебно-тренировочных занятий на один день.

Движение группы на маршруте. Порядок движения на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим переходов и дня. Режим ходового дня и режим на дневке.

В результате этих походов обучающиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных занятий необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Первый учебный год завершается походом 3 степени сложности.

21. Психологические игры, тренинги.

Проведение психологических игр и тренингов. Снятие напряженной ситуации в группе. Тестирование и анкетирование. Создание доверительной атмосферы в группе. Заполнение анкет (туристских паспортов) обучающимися.

Практические занятия

Участие в психологических играх и тренингах.

22. Массовые мероприятия.Практические занятия

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Знакомство и общение с обучающимися других детских объединений по туристско-краеведческой или смежной направленности г. Москвы. Участие в городских мероприятиях и соревнованиях.

Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические	
				аудиторные	на местности
1.	Обеспечение безопасности в походе	3	3		
2.	Топографическая подготовка	12	4	2	6
3.	Спортивное ориентирование	12	4		8
4.	Организация привалов и ночлегов	6	2		4
5.	Туристские регионы	3	3		
6.	Туристские возможности и особенности средней полосы России	3	3		
7.	Состав медицинской аптечки	4	4		
8.	Оказание доврачебной помощи	10	4	3	3
9.	Краеведение посещаемых районов	4	4		
10.	Охрана природы, экологическое воспитание	8	4		4
11.	Изготовление туристского снаряжения	6		6	
12.	Техника пешеходного туризма	20	4	4	12
13.	Метеорология, предсказание погоды	4	4		
14.	Ведение дневниковых записей в походе	4	2		2
15.	Подготовка к походам	14	2	4	8
16.	Подведение итогов походов	6	2	4	
17.	Туристские походы, лагеря, сборы*	64			64
18.	Психологические игры, тренинги	5		5	
19.	Массовые мероприятия (участие в соревнованиях, тематических вечерах и т. д.)	64			64
ИТОГО:		252			

*Освоение темы на выездных занятиях до 8 часов (практические занятия на местности)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ "ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ"

2 год обучения

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

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы обучающиеся научились работать самостоятельно. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь, по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов, составленных обучающимися самостоятельно.

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

В воспитании туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии детского объединения или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит обучающихся думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для педагога обсуждение похода — еще один педагогический прием, позволяющий глубже узнать их характеры, образ мыслей, ценности. Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение похода может сам педагог, сообщив основные итоги: Каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода; важно добиться, чтобы его обсудили обучающиеся.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по

краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

В детском объединении рекомендуется вести альбом «Летопись туристской группы».

1. Обеспечение безопасности в походе.

Правила поведения на воде. Правила обращения с дикими животными, с растениями. Ядовитые растения. Меры безопасности при страховке, само страховке. Меры безопасности при использовании специального туристского снаряжения.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристского похода. Распознавание лекарственных, съедобных, несъедобных ядовитых растений и грибов.

2. Топографическая подготовка.

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

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. 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. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тур группы.

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 летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практические занятия

Работа с топографическими и контурными картами. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Формирование умений и навыков движения по плану на местности. Ориентирование в походе в различных условиях. Отработка разведки на маршруте.

3. Спортивное ориентирование.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий. Ориентирование на более сложном рельефе. Участие в городских соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия

Формирование умений чтения легенды КП. Выбор оптимального пути до нужного КП по линейным ориентирам на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение маркированного маршрута. Прохождение обозначенного маршрута. Правила и условия соревнований по туристскому ориентированию на обозначенном маршруте. Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований по туристскому ориентированию в заданном направлении. Последовательность взятия КП.

4. Организация привалов и ночлегов.

Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги в горах, на болоте, в степной и пустынной местности, в зимних условиях. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность 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.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.

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, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса, газовых горелок. 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; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. 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 канов с горячей пищей. Раздача пищи. 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. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практические занятия

Организация бивачных работ. Планирование и разведка места бивака. Распределение обязанностей на бивачных работах. Выбор места для установки палаток, разведения костра. Приготовление пищи на костре и на газовых горелках и примусах. Разведение костра при неблагоприятных погодных условиях. Оборудование специального костра для сушки вещей. Раздача пищи. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Организация ночлега в населенных пунктах.

5. Туристские регионы.

Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов тем или иным категориям сложности.

Практические занятия

Знакомство с картами туристских регионов. Проведение краеведческих викторин.

6. Туристские возможности и особенности средней полосы России.

Наличие районов для проведения туристских походов с определенным набором препятствий. Экскурсионные объекты. Туристские возможности районов. Рассмотрение различных районов по спортивным и экономическим показателям.

Практические занятия

Знакомство с картой средней полосы России. Проведение краеведческих викторин.

7. Состав медицинской аптечки.

Повторение изученного. Углубление знаний. Медицинские препараты, входящие в состав аптечки. Знание характеристик лекарств и умение ими пользоваться.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка её комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Проведение викторин и игр на знание состава медицинской аптечки.

8. Оказание доврачебной медицинской помощи.

Правила использования химических средств защиты от кровососущих. 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. Как остановить кровотечение. 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, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего медика группы.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшим. Обработка ран, ссадин, мозолей, наложение повязок. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

9. Краеведение посещаемых районов.

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. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, фильмов. Отработка приемов выполнения, взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

Практические занятия

Ведение записей, зарисовок, описание маршрута, сбор экспонатов, и других краеведческих материалов, посещение музеев, экскурсионных объектов, заповедников, памятных мест природы истории, культуры и их описание. Работа по заданию музеев, архивов, учреждений, поисковая работа.

10. Охрана природы, экологическое воспитание.

Углубление знаний, полученных на 1 году обучения.

Практические занятия

Участие в мероприятиях по очистке природных зон Москвы от мусора. Очистка туристских троп. Проведение экологических игр, олимпиад. Просветительская экологическая деятельность.

11. Техника пешеходного туризма.

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.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

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

Практические занятия

Движение по дорогам и тропам. Движение без дорог и троп на равнине. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

12. Метеорология, предсказание погоды.

Правила ведения метеорологических записей в походе. Дневник наблюдения за погодой. Важность многолетних наблюдений в наиболее посещаемых районах.

Практические занятия

Ведение метеорологических записей в походе, дневника наблюдения за погодой. Оценка параметров погодных условий. Определение силы ветра, облачности и т. д. Предсказание погоды, составление прогнозов.

13. Ведение дневниковых записей в походе.

Дневник похода. Грамотное ведение дневниковых записей. Дневниковые записи – основа составления отчета о походе. Ответственность за ведение дневниковых записей.

Практические занятия

Ведение дневниковых записей в походе.

14. Подготовка к походам.

Правила разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовки маршрутной документации, карт. Правила подготовки группового и специального снаряжения. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы

переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение Цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Значение общефизической и специальной подготовки для успешного и безаварийного проведения походов выходного дня более сложных путешествий. Круглогодичная физическая подготовка. Специальная подготовка для различных видов туризма.

Практические занятия

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Комплексы упражнений для поддержания физической формы туриста.

15. Подведение итогов походов.

Итоги летнего зачетного похода. Беседа об итогах летнего похода — обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана, подведение итогов, распределение работ. Оформление значков и разрядов участникам похода.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на общем туристском празднике, участие в районной (городской) конференции по итогам летнего сезона.

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. Оформление выставки (альбома).

16. Туристские походы, лагеря, сборы.

Второй год обучения заканчивается проведением похода 1 категории сложности. В течение года проводится два многодневных похода во время весенних и осенних каникул. В зимние каникулы проводится зимний туристский лагерь. В течение года проводится несколько однодневных.

Практические занятия

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий детского объединения, рекомендуется провести в течение учебного года восемь учебно-тренировочных занятий на один день.

17. Психологические игры, тренинги.

Проведение психологических игр и тренингов. Снятие напряженной ситуации в группе. Тестирование и анкетирование. Создание доверительной атмосферы в группе. Проведение ряда

тренингов для распределения участников по палаткам, для выявления предрасположенности к выполнению тех или иных обязанностей в группе.

Практические занятия

Участие в психологических играх и тренингах.

18. Массовые мероприятия.

Практические занятия

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Знакомство и общение с обучающимися других детских объединений по туристско-краеведческой или смежной направленности г. Москвы. Участие в городских мероприятиях и соревнованиях.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	теоретические занятия	Практические	
				аудиторные	на местности
1.	Обеспечение безопасности в походе	3	3		
2.	Топографическая подготовка	16	4	2	10
3.	Спортивное ориентирование	20	2		18
4.	Туристские регионы	3	3		
5.	Туристские возможности и особенности России	4	4		
6.	Оказание доврачебной помощи	14	6	4	4
7.	Краеведение посещаемых районов	4	2	2	
8.	Техника пешеходного туризма	16	2	2	12
9.	Выживание в природной среде	12	6		6
10.	Фото- и видеосъемка в походе	4	2		2
11.	Подготовка к походам	10	2	4	4
12.	Подведение итогов походов	6	2	4	
13.	Составление отчета о походе	16	4	12	
14.	Туристские походы, лагеря, сборы*	64			64
15.	Психологические игры, тренинги	4		4	
16.	Психологическая подготовка туриста	4	4		
17.	Массовые мероприятия (участие в соревнованиях, тематических вечерах и т. д.)	52			52
ИТОГО:		252			

*Освоение темы на выездных занятиях до 8 часов (практические занятия на местности)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ "ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ",

3 год обучения

Вводится ряд новых тем: выживание в природной среде, ведение дневниковых записей, фото- и видеосъемка в походе.

Важно продолжение ведения альбома «Летопись туристской группы».

1. Обеспечение безопасности в походе.

Правила движения по ровной, по сильно пересеченной 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. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Практические занятия

Движение по ровной, по сильно пересеченной 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.

2. Топографическая подготовка.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Изучение топографических знаков.

Практические занятия

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов и линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

3. Спортивное ориентирование.

Повышение мастерства. Расширение и углубление знаний.

Практические занятия

Участие в районных, окружных и городских соревнованиях по ориентированию.

4. Туристские регионы.

Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов тем или иным категориям сложности. Расширение географии туристских регионов. Туристские регионы Европы.

Практические занятия

Знакомство с картами туристских регионов. Доклады, сообщения о различных туристских регионах.

5. Туристские возможности и особенности России.

Наличие районов для проведения туристских походов с определенным набором препятствий. Экскурсионные объекты. Туристские возможности районов. Рассмотрение различных районов по спортивным и экономическим показателям. Расширение географии рассматриваемых районов.

Практические занятия

Знакомство с картой России. Проведение краеведческих викторин.

6. Оказание доврачебной помощи.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка диагноза. Ожоги, обморожения. Углубление и расширение знаний, полученных на 1 и 2 году обучения.

Практические занятия

Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов. Имobilизация, транспортировка пострадавшего.

7. Краеведение посещаемых районов.**Практические занятия**

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

8. Техника пешеходного туризма.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-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 маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Практические занятия

Отработка навыков движения в тундровой и таежной зоне.

9. Выживание в природной среде.

Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Разведение огня. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Как подать сигнал бедствия. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника. Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения.

Практические занятия

Определение съедобных и ядовитых растений. Разведение огня в экстремальных условиях. Отработка подачи сигналов бедствия. Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

10. Фото- и видеосъемка в походе.

Видеосъемка в походе, фотографирование, подготовка и проведение выставок по краеведению, участие в окружных, городских выставках.

Практические занятия

Отработка навыков ведения фото- и видеосъемки в походе.

11. Подготовка к походам.

Правила разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовки маршрутной документации, карт. Правила подготовки группового и специального снаряжения. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение Цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Значение общефизической и специальной подготовки для успешного и безаварийного проведения походов выходного дня более сложных путешествий. Круглогодичная физическая подготовка. Специальная подготовка для различных видов туризма.

Практические занятия

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Комплексы упражнений для поддержания физической формы туриста.

12. Подведение итогов похода.

Итоги летнего зачетного похода. Беседа об итогах летнего похода — обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана, подведение итогов, распределение работ. Оформление значков и разрядов участникам похода.

Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на общем туристском празднике, участие в районной (городской) конференции по итогам летнего сезона.

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. Оформление выставки (альбома).

13. Составление отчета о походе.

Практические занятия

Составление технического описания движения в походе, корректировка карт, отчет о выполнении краеведческого задания. Приведение в порядок дневниковых записей. Составление графиков движения транспорта, работы больниц, магазинов, отделений связи и т. д. в посещенном районе. Подготовка всех сведений, которые могут оказаться полезны для групп, собирающихся посетить тот же район.

14. Туристские походы, лагеря, сборы.

Третий год обучения заканчивается проведением похода 2 категории сложности. В течение года проводится два многодневных похода во время весенних и осенних каникул. В зимние каникулы проводится зимний туристский лагерь. В течение года проводится несколько однодневных выездных занятий (практических занятий на местности).

Практические занятия

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий детского объединения, рекомендуется провести в течение учебного года восемь учебно-тренировочных занятий на 1 день.

15. Психологические игры, тренинги.

Выявление моделей поведения при попадании в экстремальную ситуацию. Поведение группы в целом и каждого в отдельности.

Практические занятия

Участие в психологических играх и тренингах.

16. Психологическая подготовка туриста.

Психологическая и морально-волевая подготовка к походам. Действие группы и личности в экстремальной ситуации. Тактика выживания группы в различных ситуациях.

Практические занятия

Решение различных задач, анализ результатов принятия и выполнения решений.

17. Массовые мероприятия.

Практические занятия

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Знакомство и общение с обучающимися других детских объединений по туристско-краеведческой или смежной направленности г. Москвы. Участие в городских мероприятиях и соревнованиях.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	теоретические занятия	Практические	
				аудиторные	на местности
1	Обеспечение безопасности в походе	4	4		
2	Топографическая подготовка	12	4		8
3	Спортивное ориентирование	18	2		16
4	Оказание доврачебной помощи	10	4	2	4
5	Краеведение посещаемых районов	4	4		
6	Техника пешеходного туризма	24	4	2	18
7	Использование специального туристского снаряжения	10	4		6
8	Поисково-спасательные работы	16	8		8
9	Выживание в экстремальных условиях	14	6		8
10	Стратегия и тактика походов	4	4		
11	Классификация и категорирование туристских маршрутов и препятствий	4	4		
12	Фото- и видеосъемка в походе	4	2		2
13	Подготовка к походам	10	2	6	2
14	Подведение итогов походов	4	2	2	
15	Составление отчета о походе	10	2	8	
16	Туристские походы, лагеря, сборы*	64			64
17	Психологические игры, тренинги	4		4	
18	Психологический климат туристской группы	4	4		
19	Массовые мероприятия (участие в соревнованиях, тематических вечерах и т. д.)	32			32
ИТОГО:		252			

*Освоение темы на выездных занятиях до 8 часов (практические занятия на местности)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ "ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ",

4 год обучения

Вводится ряд новых тем: выживание экстремальных условиях, использование специального туристского снаряжения, поисково-спасательные работы, стратегия и тактика походов, классификация и категорирование туристских маршрутов, психологический климат группы.

На четвертом году обучения большое внимание уделяется вопросам оказания квалифицированной помощи другим группам. Разработке стратегии и тактике маршрутов. Это является выходом на качественно новый уровень обучения.

1. Обеспечение безопасности в походе.

Правила организации туристских походов: 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 МЧС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

2. Топографическая подготовка.

Повторение, расширение и углубление знаний, полученных в течение 1 -3 годов обучения.

Практические занятия

Планирование маршрута похода по топографической карте. Копирование карт и схем.

3. Спортивное ориентирование.

Повышение мастерства. Выполнение нормативов, защита разрядов.

Практические занятия

Участие в районных, окружных и городских соревнованиях по ориентированию.

4. Оказание доврачебной помощи.

Заболевания внутренних органов, их диагностика. Болезни и недомогания, связанные с высотной акклиматизацией. Предупреждение заболеваний, вызываемых высотной акклиматизацией. Поведение организма на высоте.

Практические занятия

Оказание доврачебной помощи при заболеваниях внутренних органов. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с высотой.

5. Краеведение посещаемых районов

Сбор сведений о географическом положении, рельефе, гидрологии, геологии, истории, экономике, населении, животном и растительном мире района проведение летнего зачетного похода. Выбор краеведческого задания на лето.

Практические занятия

Работа с источниками информации.

6. Техника пешеходного туризма.

Правила движения в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Правила движения по осыпям и моренам. Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировку, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». 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.

Правила движения 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.

Правила наведения переправы 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. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

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

Практические занятия

Отработка навыков движения в горах, по осыпям и моренам, по снегу и фирну. Отработка навыков наведения переправ.

7. Использование специального туристского снаряжения.

Знакомство со специальным туристским снаряжением. Правила специального туристского снаряжения, используемого при проведении горных маршрутов, при проведении поисково-спасательных работ. Использование специального туристского снаряжения на туристских спортивных дистанциях.

Практические занятия

Отработка навыков использования специального туристского снаряжения в различных ситуациях.

8. Поисково-спасательные работы.

Правила проведения поисково-спасательных работ. Поисково-спасательные работы в лесу, в горах. Взаимодействие групп на маршруте. Средства и способы связи с населенными пунктами, поисково-спасательными отрядами.

Практические занятия

Отработка навыков проведения поисково-спасательных работ.

9. Выживание в экстремальных условиях.

Правила поведения группы и отдельного участника в экстремальных условиях. Природные катаклизмы. Как действовать, оказавшись в районе стихийных бедствий. Наиболее характерные для климатических зон России природные катаклизмы (грозы, снегопад, понижение температуры, наводнения, землетрясения, камнепады, лавины).

Практические занятия

Отработка навыков поведения участников и группы в целом при попадании в экстремальные условия.

10. Стратегия и тактика походов.

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.

Основные параметры маршрутов 2-й и 3-й категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с МЧС. Утверждение похода.

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.

Режим дня и режим движения в походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение 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 дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для

ориентирования по местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Практические занятия

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода.

11. Классификация и категорирование туристских маршрутов и препятствий.

Значок «Турист России», разрядные нормативы по туризму. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий.

Практические занятия

Расчет количества препятствий на маршруте.

12. Фото- и видеосъемка в походе.

Особенности построения сюжета и композиции фотоснимков.

Практические занятия

Фотографирование и видеосъемка для предоставления отчета о походе.

13. Подготовка к походам.

Значение общефизической и специальной подготовки для успешного и безаварийного проведения походов выходного дня более сложных путешествий. Круглогодичная физическая подготовка. Комплексы упражнений. Специальная подготовка для различных видов туризма.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках.

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 детского объединения по подготовке этого летнего зачетного похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Подготовка маршрутной документации, 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.

14. Подведение итогов походов.

Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Если в детском объединении заведены личные учетные карточки на каждого обучающегося («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.

Практические занятия

Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы. Издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись детского объединения», написание заметок в общую стенгазету. Оформление документов на значки и разряды, проведение вечера по итогам цикла походов и занятий — «Туристского огонька» с приглашением родителей или выступление с рассказами и песнями о походах на общем вечере.

15. Составление отчетов о походах.

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 за произведенные в походе расходы.

Практические занятия

Подготовка и сдача, отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т. д.).

16. Туристские походы, лагеря, сборы.

Четвертый год обучения заканчивается проведением похода 3 категории сложности. В течение года проводится два многодневных похода во время весенних и осенних каникул. В зимние каникулы проводится зимний туристский лагерь. В течение года проводится несколько однодневных выездных занятий (практических занятий на местности).

Практические занятия

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий детского объединения, рекомендуется провести в течение учебного года восемь учебно-тренировочных занятий на 1 день.

17. Психологические игры, тренинги.

Проигрывание различных сложных ситуаций, часто встречающихся в походе. Методики объединения участников группы.

Практические занятия

Участие в психологических играх и тренингах.

18. Психологический климат туристской группы.

Проблемы, возникающие у туристских групп и пути их решения. Пути решения психологических конфликтов. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая подготовленность участника. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практические занятия

Решение различных психологических задач, анализ результатов принятия и выполнения решений.

19. Массовые мероприятия.

Практические занятия

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Знакомство и общение с обучающимися других детских объединений по туристско-краеведческой или смежной направленности г. Москвы. Участие в городских мероприятиях и соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы, методы и приемы организации занятий

Основные формы занятий, реализуемых в рамках данной программы, можно условно разделить на три категории: 1. походы; 2. тренировки, соревнования на открытом воздухе; 3. занятия в помещении; 4. массовые мероприятия.

Организация учебно-воспитательного процесса в походе осуществляется различными методами и приемами. Именно в походе педагог варьирует различные методы обучения в разных сочетаниях. По источнику познания: словесный - объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия и т.д.; практический – работа на биваке (сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи, и т.д.), работа с картографическими материалами, преодоление препятствий на маршруте и пр.; наглядный (демонстрация различных технических приемов). По степени продуктивности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский.

Тренировки и соревнования на открытом воздухе – это в основном практические занятия, иногда в виде игры, также здесь применяется наглядный метод демонстрации приемов.

Занятия в помещении проходят как лекции, беседы, круглые столы, практические занятия, творческие мастерские, игры, тренинги и др. Здесь чаще всего применяются словесные методы: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, дискуссия. Наглядные методы реализуются в

демонстрациях, иллюстрировании и т.п. Возможно применение в помещении и практических методов – составление карт, решение занимательных упражнений, викторин и пр. По степени продуктивности здесь применяются методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский.

Кроме всех вышеперечисленных категорий, проводятся разнообразные массовые мероприятия. Это семинары, отчетные и тематические вечера, игры, эстафеты, КВНы, круглые столы, мастер-классы, и др.

Рекомендации по проведению практических занятий

На 1 году обучения проводятся практические работы, которые носят, в основном, ознакомительный характер. Это знакомство с туристским снаряжением, с основными навыками пользования навигационными приборами и пр. Эти занятия проводятся под строгим контролем педагога. В это время закладываются основы грамотного использования снаряжения, правильные навыки обращения с приборами. В последующие годы доля самостоятельности обучающихся при выполнении заданий увеличивается пропорционально годам обучения. К 4 году обучения основные туристские навыки заложены, и практические занятия, в основном, сводятся непосредственно к участию в походах и соревнованиях.

Немного особняком стоят практические занятия по оказанию первой медицинской помощи. При проведении этих практических работ, необходимо донести до обучающихся главную мысль, заповедь первой медицинской помощи «не навреди». Во время занятий дети учатся оказывать доврачебную помощь условно пострадавшему: обрабатывать раны, накладывать повязки, приводить в сознание, осуществлять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Проведение топографических занятий возможно как в помещении, так и на открытом воздухе – на территории здания, в близлежащем парке, сквере и пр. Во время проведения занятий в помещении рекомендуется ознакомить обучающихся с видами карт, с понятием масштаб и виды масштабов, условными знаками и пр. При проведении занятий на местности рекомендуется отрабатывать умение «читать карту», использовать ориентиры, выстраивать наиболее рациональный маршрут.

Необходимо уделять должное внимание практическим занятиям по психологии. На первых порах обучать навыкам взаимодействия в коллективе, правилам общежития, без которых невозможно нормальная жизнедеятельность группы в походе. Более старшим обучающимся рекомендуется предлагать самим искать пути выхода из сложных, конфликтных ситуаций, но обязательно под контролем педагога.

Большинство практических навыков и умений отрабатываются, закрепляются непосредственно при проведении походов, соревнований и других мероприятий.

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий необходимо: просторное, светлое помещение с естественным и искусственным освещением, стол и стул для педагога, стулья и столы по количеству обучающихся, доска, мел, наглядные пособия. Кроме этого необходимо спортивное снаряжение: веревки, карабины, спусковые устройства, страховочные системы, каски, перчатки и рукавицы для работы с веревками, специальное техническое снаряжение (ледорубы, ледобуры, жюмары и пр.); и снаряжение для проведения походов: палатки, тенты, спальники, костровое оборудование (тросик, таганок, набор канов, пилы, топоры), аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т.д.

Формы подведения итогов

Пешеходный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятия должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий, в свою очередь, это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Как одну из форм возможного подведения итогов рекомендуется использование сводной таблицы. В таблицу заносятся сведения обо всех членах туристского коллектива, где отмечается посещаемость занятий, участие в тренировках, походах и других мероприятиях, результативность участия в соревнованиях, и др. сведения. В конце учебного года по итогам данной таблицы возможно награждение наиболее отличившихся грамотами или ценными призами, или ещё каким-либо способом.

Ещё одной формой подведения итогов может стать промежуточная аттестация один-два раза в год или чаще, на усмотрение педагога. Успешное прохождение аттестации дает участнику выход на новый уровень, присвоение внутригрупповых званий. Возможна и сдача зачета по каждой теме, например, по топографии, по туристским узлам и т.д.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М. 1988
- Бардин К. Азбука туризма. М. 1981
- Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. Смоленск, 1998
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М. 1994
- Голицына Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших школьников. М. 1992
- Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. М. 1999
- Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс. М. 1983
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М. 1985
- Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. М. 2000
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М. 1984
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников. М. 1997
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М. 2000
- Куликов В.М. Походная туристская игротека. М. 1994
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. 2001
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М. 2000
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М. 2000
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. М. 1985
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М. 1997
- Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 г. М. 1998
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. Сост. Ю.С. Константинов. М. 1995
- Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Челябинск. 1983
- Туристская игротека. Сост. Л.М. Ротштейн. М. 2002
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. М. 1987
- Энциклопедия туриста. М. 1993

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 1996
- Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985
- Баленко С.В. Школа выживания. М. 1994
- Бардин К.В. Азбука туризма. М. 1981

- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М. 1990
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М. 1983
- Волович В.Г. Академия выживания. М. 1996
- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации М. 1990
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М. 1994
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М. 1986
- Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М. 1976
- Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М. 1971
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М. 2005
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. 1997
- Краткий справочник туриста. М. 1985
- Кублицкий Г. Весь шар земной. М. 1986
- Кук Ф. Мое обретение полюса. М. 1987
- Куликов В.М. Походная туристская игротека. М. 1994
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. 1997
- Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Глаголева М.И. М. 1991
- Расторгуев М. Узлы. М. 1994
- Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. М. 1986
- Словарь юного туриста. Сост. Куликов Л.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. М. 2004
- Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. М. 1950
- Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М. 1998
- Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М. 1986
- Туристская игротека. Сост. Ротштейн Л.М. М. 2003
- Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М. 1996
- Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары. 1989
- Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М. 1996