



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

**Программа туристско-краеведческой направленности.
Уровень программы: углубленный**

**Для обучающихся с 12 до 18 лет
Срок реализации – 3 года**

Одобрена:

Педагогическим советом ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

Авторы-составители: Алексеева Ю.Г., Дубровин И.А.

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа туристско-краеведческой направленности, углубленного уровня обучения, срок реализации 3 года. Программа разработана с привлечением материалов программ Д.В.Смирнова «Оздоровительно-познавательный туризм» («Советский Спорт», 2003). и В.В. Титова «Туристы водники» (программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, Туризм и краеведение, изд. 3-е дополненное).

Актуальность. Образовательный туризм – многогранный, современный и актуальный вид деятельности во всем мире. Ввиду «молодости» направления, в российском законодательстве отсутствует единый базовый термин образовательного туризма, различные авторы предлагают разнообразные трактовки рассматриваемого понятия (Пономарева Т. В. Образовательный туризм: сущность, цели и основные сегменты потребителей // Проблемы современной экономики: материалы IV Междунар. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 139-143). Мы придерживаемся следующего определения, определяющего наш подход к организации деятельности: «познавательные туры, совершаемые с целью выполнения задач, определенных учебными программами образовательных учреждений» (В. П. Соломин, В. Л. Погодина). В отличие от многих других подходов, он предполагает актуализацию полученных в процессе аудиторных занятий знаний и умений в процессе туристических походов разного уровня сложности.

Реализация данной программы предусматривает приобретение участниками основных знаний о технике и тактике туризма; ориентировании на местности; ведении краеведческих наблюдений и исследований; оказанию первой медицинской помощи; инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении. Проверка и актуализация полученных знаний и умений реализуется в каникулярных выездах, регулярных выездных занятиях в течение периода обучения.

Цель программы - формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для участия в образовательных туристско-краеведческих программах.

Задачи:

Обучающие. Обучение базовым умениям и навыкам туристско-краеведческой деятельности – разведению костра, установке палатки, сбору рюкзака, организации привалов и ночлегов, самостоятельному изготовлению и ремонту простого туристского

снаряжения, правилами техники безопасности при проведении занятий, тренировок, выездов, походов, ориентированию по карте и компасу, оказанию доврачебной помощи, выполнению технических приемов.

Развивающие. Развитие умения получать знания, умения и навыки в процессе туристско-краеведческой деятельности в условиях походов и экспедиций; физических и морально-психологических качеств, необходимых в условиях группового похода.

Воспитательные. Воспитание активной жизненной позиции обучающихся на основе общечеловеческих ценностей, научной картины мира, «экологичного» образа жизни, патриотического отношения к Родине в процессе занятий и туристических походов.

Основные направления и содержание деятельности.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в индивидуальном режиме. Педагог должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требования техники безопасности. Рекомендуемым условием является участие старших обучающихся в обучении младших.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа.

Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей, для чего предусмотрены занятия по общей спортивно-оздоровительной физической подготовке, подвижные командные игры.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, многодневного туристского мероприятия – похода, слета, соревнований, туристского лагеря и т.п.

Категория обучающихся. Для реализации программы в составе кружка должно быть 10-20 школьников от 12 до 17 лет. Рекомендуется комплектовать разновозрастные группы уровня подготовки, где более опытные обучающиеся и взрослые передают свой

опыт, учатся навыкам наставничества, что благоприятно влияет на атмосферу в коллективе.

Заниматься в группе могут, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому необходимо получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом, нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие во всех походах.

Сроки реализации, этапы. Программа рассчитана на 3 года обучения, по 288 часов в год. Содержание программы обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников), более углубленной специализации в ландшафтоведении, этнографии, устной истории, водной экологии -по выбору детей.

Формы и режим занятий. Аудиторное занятие длительностью 2 академических часа; 5 мин. - организационные моменты; 10 мин. - динамическая пауза после первого часа; 15 мин. - организационные моменты, проветривание помещения. Учебные занятия на местности проводятся в режиме, определяемом требованиями конкретного выезда.

Прогнозируемые результаты программы.

Предметные результаты:

- знать и уметь применять базовые туристские компетенции (организация похода, составление маршрута, разбивка лагеря, ремонт оборудования и пр.);
- знать правила оказания первой доврачебной помощи и уметь ее оказывать;
- уметь выполнить технические приемы на маршруте;
- знать основы картографии и уметь ориентироваться на местности и по картам;
- знать, как проводить сбор краеведческого материала и уметь его собирать в процессе выездных мероприятий;
- знать правила безопасности в походах и уметь выполнять их на практике.

Личностные результаты:

- приобрести умение работать в команде;
- сформировать активную природоохранную и патриотическую жизненную позицию.

Метапредметные результаты:

- научиться применять на практике (в походе) полученные в процессе обучения знания и умения;

- научиться использовать собранную информацию для написания отчетов, участия в конференциях с публичным выступлением.

Формы подведения итогов и аттестация.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль (первое занятие по каждому разделу);
- текущий контроль (выполнение заданий по тематике занятия);
- промежуточный контроль (результаты освоения раздела, участие в выездах);
- итоговый контроль (усвоение годовой информации, выезды).

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.

Успешное прохождение промежуточного контроля предполагает присвоение внутригрупповых званий, которые визуализируются в виде нашивок.

Итоги обучения подводятся в виде публичной презентации образовательных результатов программы учениками на кружковой открытой конференции.

Результативность программы оценивается согласно приказу №922 Департамента образования города Москвы от 17.12.2014, с изменениями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН , 8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ.

I год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	Что такое образовательный туризм	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2
Итого		5	2	3
2.Азбука туристско-бытовых навыков				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	-	4
2.4	Личная гигиена туриста	3	1	2

2.5	Питьевой режим на туристической прогулке	2	-	2
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.8	Организация бивуаков и охрана природы	7	1	6
2.9	Установка палаток	4	-	4
2.10	Туристская группа на тур. прогулке (экскурсии)	6	2	4
Итого		32	6	20
3. Азбука топографии				
3.1	Основы картографии	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	10	2	8
3.4	Ориентирование	5	1	4
Итого		23	5	18
4. Туристическое и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование на местности	10	2	8
4.2	Виды туристского ориентирования	16	2	14
Итого		26	4	22
5. В гостях у доктора Айболита				
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	8	4	4
5.2	Обработка ранок, ссадин наложение простейших повязок	4	2	2
5.3	Индивидуальная и групповая аптечка	4	2	2
Итого		16	8	8
6. Основы краеведения				
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4
6.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	12	4	8
6.3	Изучение района путешествия	4	4	-
6.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	1	1
Итого		24	11	13
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма				
7.1	Пешеходный туризм	4	2	2
7.2	Туристические узлы и их применение	4	1	3
7.3	Водный туризм	6	2	4
Итого		14	4	10
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
8.2	Общая физическая подготовка	46	2	44
8.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
Итого		50	4	16
ИТОГО		288	43	137

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ.
II год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в помещении, на улице	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов в путешествии	4	2	2
Итого		6	3	3
2.Азбука туристско-бытовых навыков				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	-	4
2.4	Личная гигиена туриста	2	1	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.6	Питьевой режим на маршруте	2	-	2
2.8	Организация бивуаков и охрана природы	6	1	5
2.9	Установка лагеря, приготовление пищи	6	-	6
2.10	Туристская группа на маршруте	6	2	4
Итого		32	6	26
3. Азбука топографии				
3.1	Основы картографии	4	1	3
3.2	Номенклатура карт	4	1	3
3.3	Условные знаки	10	2	8
3.4	Топосъемка местности	4	1	3
Итого		22	5	17
4. Туристское и спортивное ориентирование				
4.1	Ориентирование на местности	8	2	6
4.2	Виды туристского ориентирования	18	2	16
Итого		26	4	22
5. В гостях у доктора Айболита				
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	8	4	4
5.2	Обработка ран, наложение простейших повязок, шинирование	3	1	2
5.3	Индивидуальная и групповая аптечка	4	2	2
Итого		15	7	8
6. Основы краеведения				
6.1	Районы похода, их природные особенности, история.	6	2	4
6.2	Туристские возможности, обзор экскурсионных объектов, музеи района путешествия	12	4	8

6.3	Разработка маршрута похода	4	4	-
6.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3	1	2
Итого		25	11	14
7. Азбука туризма				
7.1	Пешеходный туризм	3	1	2
7.2	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.3	Водный туризм	7	2	5
Итого		14	4	10
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
8.2	Общая физическая подготовка	46	2	44
8.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
Итого		50	4	16
ИТОГО				
		288	43	137

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение.

1.1. Образовательный туризм. Знакомство с детьми. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

1.2. Правила поведения юных туристов. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристических прогулках. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне.

2. Азбука туристско-бытовых навыков

2.1 Основы безопасности в природной среде. Правила поведения при участии в туристическом походе, экскурсии в лес. Правила поведения туристов при различных

природных явлениях (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и т.д.). правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

2.2 Основы безопасности дома и в школе. Правила поведения в учебных, досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях

2.3 Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение туриста для туристических поездок и экскурсиях: рюкзак и требования к нему; обувь; требования к одежде; личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекусов. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

2.4 Личная гигиена туриста. Правила соблюдения личной гигиены в туристическом походе. Личная гигиена при занятии физическими упражнениями. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Обязанности санитара в группе

2.5 Питьевой режим на туристической прогулке. Питьевой режим во время поездки. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристической прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время поездки.

2.6 Групповое снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палаток. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих и исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для туристического похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками поездки. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

2.7 Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц и заплаток, клей и пр.) назначение предметов

ремонтного набора и правил пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

2.8 Организация бивуаков и охрана природы. Бивуак на туристической прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристической прогулке и во время экскурсии. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивачных работ.

2.9 Установка палаток. Устройство палаток. Выбор места для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы упаковка палатки для транспортировки.

2.10 Туристская группа на тур. прогулке (экскурсии). Строй туристической группы. Направляющий, замыкающий в туристической группе. Организация привалов. Ритм и темп движения туристической группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристической группе. Привалы технический, промежуточный, обеденный. Распорядок дня туриста во время прогулки, поездке, экскурсии.

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, мой район, школьный двор. Формирование представлений, занимающихся о своем доме, районе, школьном дворе. Экскурсия по району знакомство с назначением различных построек и объектов.

3.2. План местности. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома, улицы, района). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали план местности или рисунок в различных целях. Изображение местности на рисунках, фотографии, схеме, плане.

3.3. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. простейшие условные знаки легенда туристического маршрута. Топограф в туристической группе, его обязанности.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4. Туристическое и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, ЛЭП и пр.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, шагами и пр. ориентирование по описанию. Штурман группы, его обязанности и действия в походе.

4.2. Виды туристского ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Знакомство с основами правил по туристическому ориентированию. Номер участника и требования к его креплению. Правила поведения участника соревнований

4.3. Способы отметки на КП. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш, листочки. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

4.4. Экскурсионное ориентирование. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне, на своей улице. Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план улицы, микрорайона, различных памятников и других объектов.

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи:

- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки ран. Профилактика;

- попадание в глаз посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жуткостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- ожогах обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ранок, ссадин, наложение простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

5.3. Индивидуальная и групповая аптечка. Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока. Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы. Упаковка и маркировка аптечки

5.4. Способы транспортировки пострадавших. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристические возможности края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

6.3. Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

6.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Краеведческая, общественно полезная работа в походе. Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.

7. Азбука туризма

7.1. Пешеходный туризм. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление просты водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Техника передвижения: спуски, подъемы.

7.2. Туристские узлы и их применение. Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах). Вязка узлов по названию и по их назначению.

7.3. Водный туризм. Особенности водного похода. Средства передвижения. Снаряжение водника. Упаковка и хранение снаряжения и продуктов в водном путешествии. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

8.2. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

8.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

Необходимым условием реализации данной программы является наличие в достаточном количестве туристско-спортивного снаряжения (палатки, спальники, тенты для палаток, костровое оборудование и пр.).

Требования к помещению для учебных занятий, мебели и оборудованию соответствуют Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса помещения для учебных занятий подбираются из расчета не менее 2 м² на одного учащегося для теоретических занятий. Уровень освещенности предусматривается не менее 300 лк. Температурный режим – 20 – 22 С, относительная влажность 40 – 60%, перед занятиями и во время перерывов помещение проветривается. Мебель стандартная школьная. Питьевой режим не отличается от такового для общеобразовательных учреждений.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

- Учебные видеофильмы по туризму;
- Фото- и видеоотчеты походов;
- Физические и топографические карты и планы местности;
- Компасы и другие навигационные приборы;
- Набор веревок, карабинов, приспособлений для организации переправ;
- Учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- Аптечка первой помощи;
- Туристическое снаряжение (палатки, спальники, костровое оборудование и пр.);
- Специальное снаряжение (байдарки, катамараны, кошки, ледорубы...)

Информационное обеспечение программы.

Литература для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: изд-во «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М.: изд-во ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: «Просвещение», 1981.

7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: изд-во ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: изд-во «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «ТОЛК», 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: «Знание», 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: изд-во ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: изд-во «Турист», 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: «Вокруг света», 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: «Профиздат», 1990.
15. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М.: изд-во ФиС, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: изд-во ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: изд-во ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: «Профиздат», 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструба А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: «Профиздат», 1997.
21. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: изд-во ЦРИБ «Турист», 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: изд-во ЦДЮТиК, 2002.
25. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
26. Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, Туризм и краеведение, изд. 3-е дополненное.

Литература для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: изд-во «Турист», 1989.

5. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М.: изд-во ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: «Просвещение», 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: изд-во ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: изд-во «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «ТОЛК», 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: «Знание», 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: изд-во ФиС, 1974.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: «Вокруг света», 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: «Профиздат», 1990.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: «Профиздат», 1997.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: изд-во ЦРИБ «Турист», 1985.