

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Экспедиционный туризм М» является практической программой, составленной на основе программы «Экспедиционный туризм». Данная программа относится к программам спортивного туристического блока, и является одной из программ туристско-краеведческой направленности, направлена на подготовку участников спортивных туристских походов к походам и соревнованиям. Программа подразумевает овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе и применение их на практике как в рамках тренировочных выходов, так и на соревнованиях и в походах.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Значение и роль спорта в жизни подростка трудно переоценить. Спортивный туризм – самый доступный из экстремальных видов спорта. Как и любой спорт, он требует освоения специфических навыков, но не только спортивных, но и бытовых. Программа нацелена на развитие последних, что, несомненно, будет использоваться учащимися не только в спортивных мероприятиях, но и в повседневной жизни.

Цель и задачи

Цель программы: практическая подготовка участников спортивных категорийных походов, освоение необходимых навыков, которые требуются для организации лагеря и ориентирования в путешествии.

Задачи программы:

- Обучение основам туризма: безопасности проведения и организации походов, снаряжение, основы техники пешеходного туризма;
- Качественно освоить основные функциональные обязанности участников походов;
- Освоение основ ориентирования на местности;
- Обучение краеведческой работе и исследованиям;
- Усовершенствование личной и командной работы в организации быта и путешествия.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью является то, что программа предусмотрена для реализации в комплексе с другими программами туристско-краеведческой направленности. Программа является основой, на которую надстраиваются остальные особенности данного вида спорта.

Срок реализации и возраст детей

Программа рассчитана на 1 год (из расчета 76 недель по 2 учебных часа в неделю) для школьников 9-18 лет. Занятия групповые, которые реализуются преимущественно на выездных тренировках. Количество детей в группе определяется минимальным числом участников походов /8-15 человек/.

Образовательный год завершается спортивным походом. В рамках этой программы подводятся все необходимые приготовления к организации похода и подготовке к нему участников.

Форма и режим занятий

Занятия групповые, 1 раз в неделю по 2 часа. Предусмотрены тренировочные выезды и выезды на соревнования, в ходе которых отрабатываются туристские навыки, ориентирование и приемы краеведения, используемые в путешествиях.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности

После окончания программы у подростка **будут воспитаны и развиты:**

- уровень физического здоровья детей;
- ответственность и дисциплина, работоспособность, стремление к здоровому образу жизни, адекватности самооценки;
- будет проведена социализация подростков с помощью участия в качестве участников спортивной команды.

Будет знать и уметь:

- принципы организации лагеря на выездах и многодневных походах;
- ориентироваться по карте и GPS;
- методы краеведческого исследования в походах;
- принципы разделения обязанностей для более эффективной организации преодоления препятствий;
- требования техники безопасности в походе и на соревнованиях;
- основы первой медицинской помощи;
- приемы поисково-спасательных работ (ПСР);
- стратегию поведения в сложных ситуациях в походе;
- выполнять все операции походного быта.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- зачеты по теории и практическим,
- участие в соревнованиях и конкурсах по туризму,
- участие в походах и экспедициях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Топография и ориентирование	20	6	14
3	Первая доврачебная помощь и ПСР	16	4	12
4	Организация бивуака и туристского быта	18	4	14
5	Общая и специальная физическая подготовка	18	3	15
6	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	76	19	57

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности на занятиях, на естественном рельефе на тренировочных выходах и соревнованиях. Общие вопросы организации тренировочного процесса. Значение быта в туристских походах.

Практика. Проверка существующих навыков у учащихся.

2. Топография и ориентирование.

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты - прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Правила ориентирования на местности. Определение азимутов по карте;

Ориентирование по картам спортивного ориентирования. Определение азимутов объектов и объектов по азимуту, движение по азимуту. Определение своего местоположения на карте и на местности. Определение расстояний «на глаз» и шагами. Тренировочное прохождение дистанций спортивного ориентирования и участие в соревнованиях.

Способы ориентирования по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Характеристика местности по карте. Ориентирование: по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

3. Первая доврачебная помощь и ПСР

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Причины аварийных ситуаций. Отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок. Безопасность в дальнем многодневном походе. Обеспечение безопасности переездов.

Аптечка для многодневных походов. Инструменты и перевязочный материал. Назначение препаратов, их хранение и транспортировка. Срок годности препарата. Применение и дозировка медицинских препаратов.

Действия в случае травмы участника, нескольких участников, руководителя. Организации спасательных работ. Сигналы бедствия. Организация бивуака без бивуачного снаряжения.

Организация бивуака на ограниченном пространстве, в опасной зоне. Виды аварийных укрытий. Способы разведения костра без спичек.

4. Организация бивуака и туристского быта

Отработка организации походного быта. Планирование места бивуака во время подготовка к походу, во время похода, разведка места бивуака. Организация бивуака в неблагоприятных погодных условиях. Основные типы костров: теория и практика.

Функции коменданта лагеря. Утилизация отходов в походе. Функции коменданта на транспорте. Алгоритм заказа и покупки билетов. Функции командира. Обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Участие в соревнованиях, спортивных дистанциях, поисково-спасательных работах. Применение навыков преодоления технических препятствий на местности. Подготовка снаряжения к выступлению на соревнованиях и приведение в порядок после. Подведение итогов соревнований, анализ ошибок – технических и тактических.

Скалолазание. Правила поведения и безопасности при занятиях на естественном рельефе и скалодроме. Просмотр трасс, продумывание, запоминание. Правила соревнований по скалолазанию. Участие в различных видах соревнований по скалолазанию (боулдеринг, трудность, скорость). Водный туризм. Правила поведения и безопасности в водном походе. Тренировочные выезды на водоёмы Подмосковья. Правила соревнований по водному туризму. Участие в соревнованиях по водному слалому.

6. Итоговое занятие

Подведение итогов. Создание фотоотчета за год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Картографический материал
2. Набор Плакатов по технике безопасности
3. Набор Плакатов по технике туризма
4. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися образовательной системы Московского Комитета образования, утвержденной приказом МКО №707 от 25.09.2001г.
5. Плакаты: «Узлы»
6. Стенды с фотографиями.
7. Условия Первенства по горному туризму за прошлые года

ЛИТЕРАТУРА

для обучающихся

- Говорухин А. М. и др. «Справочник по военной топографии». М. изд-во МО СССР, 1980
- Колесов Д. В., Маш Р. Д. «Основы гигиены и санитарии». М. «Просвещение», 1989
- Краткий справочник туриста. М. «Профиздат» 1985
- Куприн А. М. «На местности и по карте». М. «Недра» 1982
- Меньчуков А. Е. «В мире ориентиров». М. «Недра», 1986
- «Основы медицинских знаний» под. ред. М. И. Горелова., М., «Просвещение», 1991
- Попадейкин В. И. И др. «Тропами Подмосковья». М. Московский рабочий, 1989
- Ривкин Е. Ю. и др. «Рекомендации участникам туристических походов» М. УО СУО, 1998

Для педагога

- Алешин В. М., Серебренников А. В. «Туристская топография». М. «Профиздат», 1985
- Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений г. Москвы (от 19.03.93). МДО, 1993.
- Кодыш Э. Н. «Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий. (методические рекомендации). МосгорСЮТур, 1995
- Ривкин Е. Ю. «Организация туристической работы со школьниками». М. УО СУО, 1999
- «Русский турист» (сборник нормативных документов по спортивному туризму). М. ТССР, 1996