

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Пеший туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы советских людей Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного коммунистического воспитания подрастающего поколения.

Целью данной программы является развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям туризмом.

В рамках программы, возможно, решить следующие задачи:

* формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
* расширять базу двигательных умений,
* развивать двигательные способности,
* знакомить учащихся с природой и достопримечательностями родного края, - закаливать и укреплять здоровье обучающихся.

**Контингент детского объединения.**

Состав детского объединения комплектуется из детей 7-16 лет. Заниматься в детском объединении могут дети и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

Содержание и методика занятий. Учебный план и программа первого года обучения предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у детей и подростков сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководителя детского объединения уделяется практической работе детского коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов простроены так, чтобы группа могла познакомиться с достопримечательностями родного края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов обучающихся посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т. п. Маршруты должны знакомить обучающихся с наиболее характерными по природным условиям уголками Свердловской области. В результате походов дети приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами дети делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода распределяются так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Вовремя этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход - завершающий этап в освоении обучающимися детского объединения основных элементов туристской техники и навыков походного быта.

Здесь, руководитель детского объединения уделяет особое внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода обучающимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году обучения, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией туризма в стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить детей и подростков, привить им те или иные туристские навыки, по и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению перед обучающимися раскрывается все многообразие природы, экономики и культуры края, обогащаются их знания достопримечательных мест области.

**Практические занятия** и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы обучающиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных детьми самостоятельно. Руководитель помогает докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополняет их после представления на занятии детского объединения.

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 юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно­тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода - еще одно средство изучения обучающихся, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

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 руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как- то 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.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

Режим и организация работы детского объединения. Программа рассчитана на 216 учебных часов в год, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-­тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хоз.группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При составлении учебного календарного плана чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана можно менять местами. Кроме того, на вторую половину каждого занятия планируется практическая работа самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Для определения успешности прохождения обучающимся дополнительной образовательной программы три раза в год проводится мониторинг. Для определения личностного роста обучающихся, так же 3 раза в год, проводится мониторинг.

**Учебный план**

*1 год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п.п. |  Тема занятий | Количество часов |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практические занятия |
| Впомещении | Наместности |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | - |
| 2. | Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе | 16 | 10 | 6 |  |
| 3. | Подготовка похода | 24 | 8 | 16 |  |
| 4. | Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности | 10 | 10 |  | - |
| 5. | Проведение походов: | - | - | - | 74 |
| 3 однодневных |  |  |  | 24 |
| 2 двухдневных |  |  |  | 28 |
| 1 трехдневный |  |  |  | 22 |
| 6. | Подведение итогов похода | 20 | 2 | 18 | - |
| 7. | Ориентирование по компасу | 14 | 6 | 8 | - |
| 8. | Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса | 16 | 4 | 12 |  |
| 9. | Спортивная подготовка туриста | 10 | 6 | 4 | - |
| 10. | Туристское снаряжение | 8 | 6 | 2 | - |
| 11. | Туристский бивак | 12 | 8 | 4 | - |
| 12. | Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему | 10 | 6 | 4 |  |
| Итого: | 216 | 68 | 74 | 74 |

Содержание программы 1 года обучения

Введение. Беседа о туризме и о работе детского объединения, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Стартовый мониторинг обучающихся детского объединения. Вводный инструктаж.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир Урала, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История Урала, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры Урала. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание природного объекта. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

**Практические занятия.** Знакомство с картой Свердловской области, Урала. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях Урала. Проведение краеведческих викторин.

Подготовка похода. Правила организации и проведения туристских походов. Организация и проведение туристских походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фотосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

**Практические занятия.** Разработка маршрутов и планов-графиков учебно­тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Организация бивуака. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

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. Практические занятия. 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 расстояний 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. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

**Практические занятия.** Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

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

**Практические занятия**. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

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

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

**Практические занятия**. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

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 и лыжном 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. 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. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка мультимедийных фильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

**Практические занятия.** Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе детского объединения. Обсуждение похода в группе.

Спортивная подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Разучивание упражнений для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно­тренировочных походов: Три однодневных по 8 часов = 24 часа, Два двухдневных по 14 часов = 28 часов. Один трехдневный по 22 часа = 22 часа. В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов 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. Развертывание и свертывание бивака. 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.

*Образовательные результаты*.

*Учащиеся первого года обучения должны знать:*

- правила техники безопасности,

- историю и развитие туризма,

- понятия азимут и масштаб,

 - меры оказания первой помощи при травмах,

 - топографические знаки,

- правила разбивки бивака.

*Учащиеся первого года обучения должны уметь:*

 - читать карту,

 - составить карту с помощью руководителя,

 - вязать наиболее используемые узлы,

 - преодолевать препятствия по наведенной переправе,

 - определять азимут объектов и объекты по азимуту, двигаться по известному азимуту.

**Учебный план**

***2 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество часов |
| п.п. |  | Всего | Теоретические | Практические занятия |
|  |  |  | занятия | Впомещении | Наместности |
| 1. | Итоги летнего зачетного поход | 10 | 1 | 9 | - |
| 2. | Туризм в России | 6 | - | 6 | - |
| 3 | Краеведческая подготовка | 6 | - | 6 | - |
| 4. | Топографическая подготовка и ориентирование в походе | 10 | 5 | 5 | - |
| 5. | Медицинская подготовка | 5 | 3 | 2 | - |
| 6. | Туристское хозяйство | 10 | 10 | - | - |
| 7. | Тактика и техника пешеходного туризма | 15 | 12 | о | - |
| 8. | Подготовка походов | 36 | - | 36 | - |
| 9. | Проведение походов | 96 | - | - | 96 |
| 10. | Подведение итогов походов |  |  |  |  |
| 11. |  | 16 | - | 16 | - |
| Итого: | 216 | 43 | 77 | 96 |

**Содержание программы *2 года обучения***

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

Практические занятия. Подготовка отчета: Приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков, текстов, фильма (м/медиафильма), оформление выставки (альбома).

Туризм в России История развития туризма в России. Понятие о коммерческом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Виды туризма, формы туристских мероприятий. Понятие о категориях сложности спортивных путешествий. Правила организации туристских походов: состав туристской группы, права и обязанности членов туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно­квалификационных комиссиях. Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников истории и культуры, общественно полезная деятельность туристов на маршрутах походов.

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

Практические занятия. Работа с картой Свердловской области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр краеведческих фотографий и фильмов Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин.

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, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов 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. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. 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. Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

Туристское хозяйство. Смета путешествия. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные в походе расходы. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы 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. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): котелок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, папка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.

Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, 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. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. 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. 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 ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. 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.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины чрезвычайных ситуаций в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в их возникновении. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о коммерческом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарик туриста. Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. 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 серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном 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 на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по 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. Движение 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. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, 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. Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

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, с грузовым плотиком - саликом. 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. 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. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка походов. Организация и закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы. Выбор маршрутов учебно­тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий, проверить их расчеты контрольного времени движения на участках и качество сделанных ими выкопирок топокарты. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Практическая часть. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы объединения по подготовке летнего зачетного похода.

Проведение походов. Указанные в примерном тематическом плане занятий кружка 96 часов на учебно-тренировочные походы распределяются следующим образом: Три однодневных похода (по 8 учебных часов) = 24 ч. Два двухдневных похода (по 14 уч. часов) = 28 ч. Два трехдневных похода (по 22 уч. часа) = 44 ч,

При такой разбивке часов обучающиеся за время учебного года проведут 13 дней в 7 походах с 6-ю ночлегами. Однако данная разбивка учебно-тренировочных часов не является строго обязательной. Возможна, например, замена похода участием в школьном или районном слете и соревнованиях, возможно проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута, проведение экскурсий без похода в случае неблагоприятных погодных условий. Задача заключается в том, чтобы обучающиеся детского объединения на практике закрепили знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

Подведение итогов похода. Разбор похода в группе. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей и результатам работы, оформление краткого отчета об учебно-тренировочном походе или паспорта маршрута, издание фотогазеты, оформление уголка группы, заполнение новых страничек в альбоме «Летопись объединения». Подготовка и сдача отчетных материалов по проведенной в походе краеведческой работе (текстов, экспонатов, чертежей, рисунков, фотографий, слайдов и т.д.).

***Образовательные результаты.***

*Учащиеся второго года обучения должны знать:*

- правила страховки,

- правила транспортировки раненых,

- правила подготовки туристского снаряжения.

*Учащиеся второго года обучения должны уметь:*

- выбрать нужный узел и связать его,

- уверенно двигаться по азимуту и карте,

- оказать первую помощь и транспортировать раненого,

- самостоятельно навести переправу и страховку

- самостоятельно изготавливать туристское снаряжение,

- правильно вязать страховочную систему.

***Материально*** - ***техническое обеспечение***

Шатер туристический - 1 шт.

Палатка - 4 шт.

Коврик туристический - 15 шт.

Рюкзак - 15 шт.

Спальник - 15 шт.

Котелок - 4 шт.

Чайник алюминиевый - 1 шт.

Карабин - 10 шт.

Печка туристическая - 1 шт.

Растяжка для костра - 1 шт.

Обвязка универсальная - 3 шт.

Жумар - 5 шт.

Ролик - 5 шт.

Шнур - 12 шт. X 200м.

Шнур - 10шт. X 30м.

Шнур - 8шт.X 10м.

Лыжи с ботинками - 15 пар.

Пила туристическая - 1 шт.

Топорик туристический -1 шт.

Аптечка групповая - 1 шт.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Болотникова Н.В. География и экология Волгоградской области. Учебное пособие.-3-е изд.,перераб. И доп./ Авт.кол.;под общ. Ред В.А.Брылева.- М.;Глобус,2010г.
2. Болотникова Н.В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учереждений.- М.:Глобус,2007г.
3. Брылёв В.А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Волгоградской области.- М.: Глобус,2009 г.
4. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
5. Гомотчук А.И.Основы медицинских знаний -Волгоград:Перемена,2009г.
6. Оданович М.В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы Волгоградской области.- М.: Глобус, 2008 г.
7. Пашкович А.П. Символы Волгоградской области. Учебное пособие. - М.: Глобус 2008 г.
8. Шкенёв В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы. Волгоград: Учитель, 2009 г.
9. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009 г.

Ю.Шершов Н.В.Методологические принципы организации туристско- краеведческой работы с ученической молодежью. - М: Глобус 2010 г.