

**ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день туризм продолжает оставаться одним из самых действенных рычагов воспитания детей и подростков. Учитывая социально-экономические факторы, можно сказать, что данный вид спорта также является одним из наиболее доступных для обучающихся сельской местности. Данная программа разработана на основе собственного опыта работы с обучающимися и анализа типовых и авторских программ дополнительного образования и адаптирована для работы с детьми в малокомплектной сельской школе и детском доме. Идея программы «Туристы-проводники. Первые шаги» - создание детско-юношеского объединения с целью начальной подготовки по пешеходному, лыжному и водному туризму для дальнейшего обучения по программам туристской направленности. Детям даются знания о разных видах туризма. Данная программа также может использоваться для реализации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Туристская деятельность позволяет сельскому ребенку открыть новые горизонты, способствует его интеллектуальному, физическому и духовному развитию, воспитанию социальной самостоятельности, развивает у детей и подростков морально-волевые и специальные психологические качества, чувства коллективизма, патриотизма и товарищества.

В рамках реализации программы обучающиеся объединения «Туристы-проводники. Первые шаги» принимают участие в муниципальных, региональных и Всероссийских мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Программа рассчитана на то, что ребёнок пройдёт путь от занятий массовым туризмом (пешие походы, участие в школьных и районных туристских слётах и т.д.) до высоких спортивных результатов (областные и Всероссийские соревнования, слёты, конференции, конкурсы) при условии продолжения обучения. Программа может стать начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Государственная образовательная политика усиливает роль дополнительного образования как приоритетную сферу достижения личностных результатов обучения учащихся, о чем указывается в ряде нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах реализации государственной политики в области образования и науки»;

- Распоряжение Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р об утверждении Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года;

- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей;

- Нормы ГТО от 19 августа 2014г. №705;

- Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного общего образования.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей содержание программы ориентировано на:

\* создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;

\* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, интеллектуальном развитии;

\* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

\* обеспечение гражданского, патриотического и трудового воспитания;

\* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Актуальность программы** в том, что она выполняет важную спортивно-оздоровительную роль на доступной бюджетной основе, а также способствует выявлению одарённых в области спорта и туризма детей и согласно Концепции общенациональной системы выявления и развития одарённых детей позволяет это делать «... независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи».

Программа рассчитана на 1 год обучения: 34 учебных недели в год (4 часа в неделю - 136 часов в год) и реализуется в течении учебного года и в каникулярный период. В летний период - походы, туристские слёты, экспедиции (вне сетки учебных часов). Практические занятия составляют большую часть программы. Оптимальный возраст обучающихся 10-14 лет. Группа может иметь разновозрастный состав детей, с разным уровнем подготовленности, имеющими медицинский допуск. Старшим детям отводятся роли наставников, помощников руководителя. Рекомендуемый состав группы обучения – 15 человек.

Так как настоящая программа имеет туристско-краеведческую направленность, в её содержании запланирован краеведческий блок, который базируется на местном краеведческом материале. Полученные знания по истории, культуре, природным особенностям родного края закрепляются и проверяются в процессе участия в мероприятиях краеведческой направленности (олимпиады, конкурсы, слёты туристов-краеведов, краеведческие чтения и др.)

Система физической подготовки состоит из следующих видов: общефизическая подготовка, тактико-техническая подготовка, учебно-тренировочная подготовка, специальная психологическая подготовка, медицинский контроль (самоконтроль), соревнования и походы.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике спортивного туризма, ориентированию, оказанию доврачебной помощи.

Особое внимание следует уделять вопросам обеспечения безопасности во время занятий, тренировок и мероприятий.

При организации освоения программы для занимающихся проводится строгая дифференциация и **индивидуализация** с учетом их физических, морально-волевых качеств и функционального развития, особенно при решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объёмные, интенсивность тренировок)

**Новизна** программы в том, что она построена на принципах партнёрства педагога и обучающихся. Это совместная деятельность, характеризующаяся доверием, общими целями, ценностями, взаимной ответственностью. Взгляд на ребёнка, как на партнёра позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому из учащихся, выбирать оптимальные методы и формы работы. Также содержание программы привязано к сезонным особенностям и географическому положению населенного пункта.

**Практическая значимость** заключается в том, что программа помогает реализовать естественную потребность учащихся в познании мира. Познавательный эффект походов и экскурсий реализует потенциал творческой энергии, способствует социализации учащихся, формирует метапредметные связи.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что обучение строится на принципе межпредметной интеграции (ОБЖ, география, биология, физическая культура); ориентируется на возрастные изменения и физическую подготовленность учащихся; учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Спортивная подготовка и дополнительное образование осуществляется с учётом основных педагогических принципов:

|  |  |
| --- | --- |
| Принцип доступности | Возможность занятий для всех детей независимо от уровня физической и психологической подготовленности, построение занятий от простого к сложному |
| Принцип сознательности и активности | Сознательное отношение к учёбе, активное овладение знаниями. Учащиеся получают свободу для применения полученных знаний и умений на практике без помощи взрослого |
| Принцип систематичности и последовательности | Новый материал даётся последовательно по блокам |
| принцип природосообразности | Содержание программы можно использовать с учётом возрастных и физиологический особенностей обучающихся |
| Принцип гуманизма | Доброжелательные товарищеские отношения между участниками образовательного процесса |
| Принцип повторности | Доведение знаний до уровня навыка |
| Принцип индивидуальности | обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его возможностями и интересами. |

**Цель программы:** формирование разносторонне развитой личности через подготовку к походам и прохождение спортивных туристских маршрутов.

**Задачи программы:**

1. Патриотическое воспитание детей, формирование активной гражданской позиции, ответственности за настоящее и будущее родного края.
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
4. Развитие навыков обеспечения безопасности спортивных туристских маршрутов.
5. Развитие умений и навыков в практической деятельности учащихся по изучению и охране природы родного края.

Порядок изучения тем определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий можно привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

По окончании обучения по программе за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Состав обучающихся по программе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление работы объединения | Период обучения | Наполняемость группы | Предполагаемый состав учащихся | | |
| возраст | | Достижения  (разряд) |
| лет | класс |
| Начальная подготовка | 1 год | 15 | 10-17 | 4-10 | без разряда |

**Этапы подготовки учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | задачи | Критерии оценки |
| Начальный | Привитие устойчивого интереса к занятиям туризмом и краеведением; развитие физических способностей; воспитание чувства коллектива, личной ответственности; обучение базовым приемам начальной туристской подготовки | Выполнение норм по ОФП или ГТО;  норм на значок «Юный турист России»;  участие в туристских мероприятиях муниципального уровня;  Однодневные походы, поход третьей степени сложности |

**Учебный процесс** по данной программе осуществляется на базе МОУ Поречской СОШ Ростовского МР на договорной основе между МОУ ДОД СЮТур г. Ростова и администрацией учреждения (учебный класс, спортивный зал, территория школы).

**Соревнования и сборы** проводятся согласно календарному плану МОУ ДОД СЮТур, плану муниципальных мероприятий, с учетом планов мероприятий Федерации спортивного ориентирования и других организаций Ярославской области.

**Работа с родителями** предусматривает вовлечение семьи обучающегося в образовательный процесс, походы, экскурсионную деятельность.

**Формы** организации обучения:

- теоретические занятия;

- тренировки, походы, экскурсии;

- работа в группах;

- индивидуальная работа.

**Методы** используемые при обучении:

- объяснительно-иллюстративный (устное изложение теоретического материала программы);

- метод демонстрации (использование схем, карт, видеоматериалов, презентаций, учебных фильмов);

- репродуктивный (практические занятия);

- метод упражнения (тренировки по ОФП и СФП);

- эвристический (выполнение краеведческих заданий в походах, подготовка отчётов о маршрутах и экспедициях)

Основное **средство** достижения цели Программы - туристский поход.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| личностные | предметные | метапредметные |
| - способность ставить и реализовывать цели;  - способность к саморазвитию и самосовершенствованию;  - ответственное отношение к учёбе; приобретение опыта участия в социально значимом труде;  - высокий уровень активной гражданской позиции;  - проявление экологической культуры;  - высокий уровень социальных и межличностных отношений, уважительное отношение к другим людям;  Положительное отношение к здоровому образу жизни | - освоение предусмотренных программой умений в области туристско-краеведческой деятельности;  - применение полученных знаний в жизненных ситуациях;  - обогащение опыта совместной деятельности во время проведения соревнований, занятий, походов;  Понимание личной и общественной значимости культуры безопасности жизнедеятельности;  - соблюдение правил ЗОЖ;  - природоохранная и природосберегающая позиция | - способность использовать полученные знания в социальной практике;  - профориентационная направленность личности;  - умение организовывать совместную деятельность с участниками образовательного процесса;  - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов и своевременно корректировать свои действия |

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:**

Мониторинг учебных результатов обучающихся проводится через использование тестовых заданий, итоговых и зачётных занятий, практических занятий на местности, туристско-краеведческих мероприятий, походов, соревнований, сдачу норм ОФП и ГТО. Контроль подразделяется на следующие виды: промежуточный, итоговый.

Для контроля групповой и индивидуальной работы проводятся соревнования в прохождении отдельных этапов или всей трассы.

Результативность обучающихся оценивается комплексно: активность на занятиях, участие в соревнованиях, походах и экскурсиях; дисциплинированность; результативность по итогам соревнований.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование тем и разделов | | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **1. Введение в туризм. Туризм осенью.** | | | | | |
| 1.1 | Зачем люди ходят в походы | | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Я турист, а это значит... | | 1 | 0 | 1 |
| 1.3 | Мы идём в поход. Подготовка и организация. Итоги похода | | 5 | 0 | 5 |
| 1.4 | Организация лагеря. Ночлег в условиях «твёрдый пол» | | 4 | 1 | 3 |
| 1.5 | Будет день - будет пища. Готовим обед | | 2 | 1 | 1 |
| 1.6 | Преодоление препятствий | | 6 | 2 | 4 |
| 1.7 | Если что-то пошло не так. Опасности в пути. Первая помощь | | 5 | 1 | 4 |
| 1.8 | Я - ориентировщик. Компас, карта, призма, компостер - что с этим делать. | | 6 | 1 | 5 |
| 1.9 | Соревнования по миниориентированию | | 1 | 0 | 1 |
| 1.10 | Соревнования по ориентированию в заданном направлении | | 2 | 0 | 2 |
| 1.11 | Ориентирование по выбору | | 3 | 1 | 2 |
| 1.12 | Участие в районном туристском слёте «Осень» | | 4 | 0 | 4 |
| 1.13 | Этапы туристской техники | | 6 | 1 | 5 |
| 1.14 | Село родное - милый сердцу край. Экскурсия в музей «Поречский огородник», обзорная экскурсия. | | 2 | 0 | 2 |
|  | | | **48** | **9** | **39** |
| **2. Особенности занятий туризмом в зимний период** | | | | | | |
| 2.1 | | Разработка экскурсионного маршрута | 2 | 1 | 1 | |
| 2.2. | | Туризм зимой - как это | 4 | 2 | 2 | |
| 2.3 | | Безопасность в зимнем походе. Первая помощь | 4 | 2 | 2 | |
| 2.4. | | Разведение костра зимой - особенности | 2 | 0 | 2 | |
| 2.5. | | Я - спасатель. Доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях | 6 | 2 | 4 | |
| 2.6. | | Ориентирование на маркированной трассе | 3 | 1 | 2 | |
| 2.7. | | Участие в районном туристском слёте «Зима» | 4 | 0 | 4 | |
| 2.8. | | Зимние походы. Лыжный пробег «Русь» | 19 | 0 | 19 | |
|  | | | **44** | **8** | **36** | |
| 1. **Весенне-летний туризм** | | | | | | |
| 3.1 | | Экскурсии и путешествия по родному краю. Экскурсия в ГМЗ «Ростовский кремль» | 6 | 1 | 5 | | |
| 3.2 | | «Зальный» туризм. Специальное снаряжение | 6 | 2 | 4 | | |
| 3.3. | | Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок | 8 | 2 | 6 | | |
| 3.4 | | Охрана природы в путешествии, экспедиции | 6 | 1 | 5 | | |
| 3.5 | | Опасность рядом: ядовитые растения нашей местности. Осторожно - клещ! | 2 | 2 | 0 | | |
| 3.6 | | Участие в районном лагерном сборе | 6 | 1 | 5 | | |
| 3.7 | | Подготовка к летнему туристскому слёту «Лето» и летнему зачетному походу | 10 | 2 | 8 | | |
|  | | | **44** | **11** | **33** | | |
| **4. Лето** | | | | | | | |
| Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования, экспедиция) вне сетки часов | | | | | | | |
| **Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Общая и специальная физическая подготовка** интегрирована в учебные занятия и представлена инструктажами по технике безопасности; врачебным и самоконтролем; общефизическими упражнениями на всех практических занятиях | | | | | | |
| **ИТОГО за период обучения:** | | | **136** | **28** | **108** | | | |

**ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ. ПЕРВЫЕ ШАГИ»**

**1. Введение в туризм. Туризм осенью.**

**1.1. Зачем люди ходят в походы.**  Что такое туризм. Какой бывает туризм. Зачем люди путешествуют. Роль туризма в воспитании личности. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

**1.2. Я турист, а это значит...**

Качества туриста. Культура поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Какую пользу могут принести туристы.

Туристские звания и разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение - часть туризма или наоборот.

Практическое занятие: «Настоящий турист или нет»

**1.3 Мы идём в поход. Подготовка и организация. Итоги похода** Что такое поход. Цель и задачи похода. Что взять с собой в поход. Требования к личному и групповому снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Для чего нужна палатка. Походная посуда для приготовления пищи. Что необходимо для разведения костра. Виды костров. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Планирование похода.

***Практические занятия***

Игра «Собираемся в поход»; однодневный поход. Обсуждение итогов похода в группе, составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

**1.4 Организация лагеря. Ночлег в условиях «твёрдый пол»**

Привалы и ночлеги в походе. Сколько времени нужно для отдыха. Как выбрать место для привала. Как правильно поставить лагерь. Где взять воду и развести костёр. Безопасность привала. Заготовка двор.

Как защититься от дождя и насекомых. Когда действует правило: после нас должно быть лучше, чем до нас. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

***Практическое занятие***

Разбивка лагеря на территории школы. Установка палаток. Разведение костра. Организация ночлега в помещении школы (твёрдый пол).

* 1. **Будет день - будет пища. Готовим обед**

Особенности питания в полевых условиях. Приготовлением пищи на костре и сухой паёк. Что можно приготовить в походе - составление меню.

Правила фасовки, упаковки, переноски и хранения продуктов.

Посуда необходимая для организации питания. Где взять воду. Правила использования воды из открытых источников.

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Поход с приготовлением пищи на костре.

**1.6. Преодоление препятствий**

Какие препятствия ждут группу на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим движения и отдыха. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Полоса препятствий в туристской технике. Виды этапов, порядок прохождения, техника и тактика. Специальное снаряжение для преодоления полосы препятствий.

***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Преодоление полосы препятствий.

Поход на песчаный карьер близ д. Караваево с целью отработки навыков преодоления подъемов и спусков, естественного водного препятствия

**1.7 Если что-то пошло не так. Опасности в пути. Первая помощь**

Какие опасности ждут на маршруте. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Самоконтроль самочувствия. Помощь при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Причины возникновения аварийных ситуаций (нарушение техники безопасности и дисциплины, неправильная техника преодоления препятствий и др.) Проверка группы и снаряжения перед выходом на маршрут. Психологическая совместимость и её влияние на безопасность путешествия. Воспитание сознательной ответственности. Роль старшего в группе. Взаимоотношения в группе во время похода.

Наложение ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

**1.8 Я - ориентировщик. Компас, карта, призма, компостер - что с этим делать.**

Для чего нужны карта и компас. Правила использования спортивных карт. Масштаб. Виды масштабов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Рельеф. Правила обращения с компасом. Ориентиры и азимут.

***Практические занятия***

Составление плана школьного двора. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топодиктант.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

**1.9. Соревнования по миниориентированию**

***Практическое занятие:*** Понятие «миниориентирование». Особенности карт и дистанций. Отличие от других видов ориентирования. Соревнования по миниориентированию в спортивном зале и на территории школы.

* 1. **Соревнования по ориентированию в заданном направлении**

Основные направления на стороны горизонта. Определение азимута. Ориентирование в походе. Ориентирование по легенде. Особенности ориентирования в заданном направлении. Использование ориентирования в походе. Что такое легенда. Призма и компостер. Дистанция. Условные знаки. Привязки на местности.

***Практические занятия***

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

**1.11. Ориентирование по выбору**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Определение расстояния по времени движения. Построение оптимального маршрута при ориентировании по выбору. Анализ маршрута в случае потери ориентировки. Поиск ориентиров. Определение точки стояния.

***Практические занятия***

Соревнования по ориентированию по выбору на пришкольной территории. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**1.12. Участие в районном туристском слёте «Осень»**

Что такое туристский слёт. Программа осеннего слёта. Виды туристских соревнований на слёте. Размещение групп - участников. Организация места стоянки. Безопасность при проведении туристских слётов. Личное и командное снаряжение.

***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**1.13. Этапы туристской техники**

Туристская техника и перечень этапов. Правила прохождения этапов спортивным способом и со специальным снаряжением. Степень сложности дистанции. Личная безопасность при использовании специального снаряжения. Организация самостраховки и командной страховки. Организация простейших этапов. Основные узлы: прямой, проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, булинь, встречный, стремя.

***Практические занятия***

Техника прохождения этапов: спуск (подъём) спортивным способом, траверс, переправа маятником, переправа по параллельным периллам, бревно, наклонное бревно, «мышеловка», «кочки», «бабочка» и др.

**1.14 Село родное - милый сердцу край. Экскурсия в музей «Поречский огородник», обзорная экскурсия.**

Особенности географического и исторического положения р.п. Поречье-Рыбное. Архитектурные особенности застройки, планировка улиц. Храмы Поречья. Поречская колокольня - самая высокая сельская колокольня в России, история и легенды. Огородничество и рыболовство - исторически обоснованные занятия. Поречский консервный завод, история, продукция. Быт поречских огородников. Военное прошлое поселка. Известные люди Поречья.

**2. Особенности занятий туризмом в зимний период**

**2.1**  **Разработка экскурсионного маршрута**

***Практические занятия***

Особенности построения экскурсионного маршрута. Разработка экскурсии в помещичьей усадьбе с. Климатино (групповая работа). Разработка маршрута. Знакомство по литературными и другим источникам, с историей объектов экскурсии. Пути подъезда к началу маршрута. Учет времени на посещение объектов. Прохождение маршрута, составление схемы (карты) с обозначением исторически значимых объектов. Проведение экскурсии для младших школьников.

**2.2 Туризм зимой - как это**

Особенности организации зимних путешествий. Способы передвижения. Снаряжение. Питание в зимнем походе. Лыжный туризм и зимние туристские соревнования. Организация бивака зимой. Требования к личному и групповому снаряжению. Подготовка снаряжения и уход за ним. Действия в случае потери ориентировки. Режим движения и отдыха в зимнее время. Регулирование темпа движения группы. Питьевой режим. Условия, затрудняющие нормальное движение группы. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Организация и прохождение этапов зимнего туристского слёта.

**2.3 Безопасность в зимнем походе. Первая помощь**

Опасности в зимних путешествиях. Профилактика переохлаждения и обморожения. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, проблемы со снаряжением. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Первая помощь при обморожении и переохлаждении.

***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**2.4 Разведение костра зимой - особенности**

Виды костров, используемых в зимнем лесу. Выбор места для костра, заготовка дров.

***Практические занятия***

Приготовление пищи на костре зимой.

**2.5. Я - спасатель. Доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях**

Как выйти из аварийной ситуации (остановка, разбивка лагеря, возвращение к безопасному месту, вызов помощи). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Страховка и самостраховка.

Организация поиска (спасения) группы, терпящей бедствие. Связь со спасательными и медицинскими службами. Изготовление волокуш из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Роль руководителя (капитана) в экстремальной ситуации. Причины несчастных случаев и пути их предупреждения.

***Практические занятия***

Изготовление волокуш с использованием лыж и транспортировка пострадавшего.

**2.6 Ориентирование на маркированной трассе**

Особенности организации соревнований по ориентированию на маркированной трассе. Что такое маркировка. Для чего нужен планшет. Ориентирование «наоборот». Точное определение местоположения и отметка на карте. Особенности местности в зимний период. Как не потерять ориентир.

***Практические занятия***

Организация школьных соревнований по ориентированию на маркированной трассе.

**2.7 Участие в районном туристском слёте «Зима»**

Виды соревнований на туристском слёте зимой. Контрольный туристский маршрут, техника и тактика прохождения этапов. Организация этапов: спуск, подъем, преодоление участка тонкий лёд, вязка узлов, спуск с остановкой в обозначенной зоне, транспортировка пострадавшего и др.

***Практические занятия***

Участие в районном туристском слёте «Зима».

**2.8.**  **Зимние походы. Лыжный пробег «Русь»**

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции на выносливость. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

***Практические занятия***

Участие в школьных, районных и межмуниципальных однодневных и многодневных лыжных пробегов.

**3. Весенне-летний туризм**

* 1. **Экскурсии и путешествия по родному краю. Экскурсия в ГМЗ «Ростовский кремль».**

***Практические занятия***

Знакомство с картой своего края. Изучение объектов, интересных для путешественника. Проведение краеведческих викторин. Памятники истории и культуры, музеи края. Экскурсия в отдел археологии ГМЗ «Ростовский кремль». обзорная экскурсия по кремлю. Знакомство с народными промыслами и ремеслами (финифть, чернолощеная керамика).

Посещение фестиваля «Живая старина» - экскурсии, мастер-классы.

**3.2 «Зальный» туризм. Специальное снаряжение**

Специальное снаряжение - виды и правила использования. Организация туристской полосы препятствий в зале для прохождения в специальном снаряжении. Участие в открытых соревнованиях по спортивному туризму в залах на дистанциях первого класса. Правила подбора снаряжения и уход за ним. Безопасность при прохождении маршрута.

**3.3 Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из жердей с использованием полотна.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при различных травмах.

***Практические занятия***

Изготовление носилок из жердей и полотна. Переноска пострадавшего различными способами.

**3.4. Охрана природы в путешествии, экспедиции** Природоохранная деятельность в походе. Изучение растительного и животного мира родного края. Редкие и исчезающие виды. Способы охраны природы. Экологическая тропа. Экологический плакат, памятка, листовка.

***Практические занятия***

Участие в акции «сделаем Ярославскую область чистой» (сбор мусора на выбранной территории). Изготовление и размещение агитационных плакатов. Изготовление памяток для местного населения на природоохранные темы.

**3.5. Опасность рядом: ядовитые растения нашей местности. Осторожно - клещ!**

Изучение и определение ядовитых растения нашей местности. Меры безопасности при путешествиях в весенне-летний период. Защитная одежда и обувь. Правила поведения при обнаружении клеща. Признаки отравления. Первая помощь при протравлении ядовитыми растениями.

**3.6. Участие в районном лагерном сборе**

**3.7. Подготовка к летнему туристскому слёту «Лето» и летнему зачетному походу**

Подготовка снаряжения. Планирование участия в мероприятиях слёта. Составление сметы расходов, меню, приобретение продуктов. Определение состава команд. Распределение обязанностей в команде. Тренировка прохождения этапов КТМ и ориентирование. Подготовка к конкурсной программе. Медицинская аптечка и ремнабор.

Планирование похода, разработка маршрута путешествия, определение вида похода (пеший, водный, вело) и подготовка к нему в зависимости от выбранного вида.

**Основы гигиены и самоконтроль состояния. Врачебный контроль.**

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется участковым педиатром и лично обучающимся. Дети проходят медицинский осмотр при зачислении в группу и в обязательном порядке перед соревнованиями. Ребенок должен иметь понятие о личной гигиене, режиме труда и отдыха, гигиене обуви и одежды, общей гигиене тренировок и походов; пользе закаливания и систематических занятий спортом. Также у детей должно сформироваться неприятие к вредным привычкам. Обучающиеся имеющие хронические заболевания должны иметь индивидуальную аптечку. Такие обучающиеся могут заниматься вместе с основной группой, но имеют ограничения для участия в соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь измерить температуру тела, определять симптомы простудных заболеваний, перегрева, переохлаждения, травм, иметь представление о приемах первой медицинской помощи.

**Общая и специальная физическая подготовка**

интегрирована в учебный процесс. При зачислении в группу ребенок (или руководитель) фиксирует объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия и субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Обучающийся может вести дневник самоконтроля.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Регулярные физические упражнения помогают снизить риск получения травм, успешно овладевать техникой прохождения отдельных туристских этапов.

На тренировках применяется комплекс обще-физических упражнений, пожвижные игры, элементы лёгкой атлетики, спортивные игры, лыжный спорт.

Для достижения спортивных результатов необходима специальная физическая подготовка: упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.

Тренировочные походы проводятся для приспособления организма к необычным для него условиям. Увеличение продолжительности похода, усложнение маршрута, увеличение количества препятствий должно проходить последовательно.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

* Знать и применять основные упражнения физической подготовки и проведения разминки для начального уровня;
* Знать основные термины и приёмы, применяемые в спортивном туризме;
* Знать основные приёмы ориентирования на местности;
* Иметь представление о специальном снаряжении;
* Иметь представление о туристском походном снаряжении;
* Знать правила личной гигиены и способы профилактики травматизма;
* Знать основные экскурсионные объекты Ростовского района;
* Знать и применять правила безопасного поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
* Вязать узлы: прямой, встречный, проводник, проводник восьмерка, схватывающий;
* Определять с помощью компаса и карты своё местоположение;
* Преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
* Оказывать доврачебную помощь.
* Взаимодействовать в группе
* Организовывать сопровождение на технических этапах

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

**Минимальный перечень учебного оборудования и инвентаря**

**для реализации программы на группу 15 человек**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Перечень оборудования и инвентаря | количество |
|  | Веревка основная, диаметр 10мм (40м) | 2 шт |
|  | Веревка основная, диаметр 10мм (30м) | 2 шт |
|  | Веревка основная, диаметр 10мм (20м) | 2 шт |
|  | Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60м) | 1 шт |
|  | Система страховочная | 15 шт |
|  | Рукавицы для страховки | 15 пар |
|  | Карабины полуавтоматы | 60 шт |
|  | жумар | 15 шт |
|  | Спусковое устройство | 15 шт |
|  | каска | 15 шт |
|  | Лыжи, палки, ботинки | 15 комплектов |
|  | компас | 15 шт |
|  | Планшет для зимнего ориентирования | 15 шт |
|  | рюкзак | 15 шт |
|  | Коврик туристский | 15 шт |
|  | спальник | 15 шт |
|  | Палатка 4-х местная | 4 шт |
|  | тент | 2 шт |
|  | Топор походный | 1 шт |
|  | Призмы для ориентирования на местности | 10 шт. |
|  | компостеры | 20 шт |
|  | секундомер | 1 шт |
|  | Радиостанции портативные | 1 пара |
|  | Костровое оборудование | 1 комплект |
|  | котлы | 1 комплект |
|  | Ремонтный набор | 1 шт |
|  | аптечка | 1 шт |

**Список литературы,  
рекомендуемый для руководителей объединения**

1. Алешин В.М**.** Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б.Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И.Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. –36 с.
21. Нурмимаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
25. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. - М. Просвещение, 1986. - 144с.
26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
27. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
29. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
30. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
31. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с
32. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
33. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

**Перечень рекомендуемых сайтов для родителей и учащихся**

<http://www.tmmoscow> - официальный сайт, посвященный спортивному туризму

<http://rostovtur.narod.ru> - официальный сайт МОУ ДОД СЮТур г. Ростова Великого (с данного сайта по прямой ссылке можно перейти на официальные сайты областного и федерального центров туризма, краеведения и экскурсий; Федерации спортивного ориентирования Ярославской области и другие полезные сайты)