

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей.  
Тульской области «Областной центр детско-юношеского туризма»

Утверждена на педагогическом совете

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2010 года

Протокол № \_\_\_\_\_

Директор ОЦДЮТУР

Л.А.Киселева



## Дополнительная общеобразовательная программа

### « С п о р т и в н ы й т у р и з м » (туристское многоборье)

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: начальное общее образование

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9-12 лет

*Составил:* Ю.Д.Харченко, педагог дополнительного образования.

п.Чернь

2010 год.

## Пояснительная записка.

Спорт - это игра по определенным правилам. А известно, что игра - основа развития, интеллектуального и физического, и взрослых и для детей. Игра особенно важно в детском возрасте. Это тренинг будущих жизненных ситуаций. В игре ребенок не замечает, что его учат, он сам стремится познать неведомое.

Интерес к туризму, тяга к знаниям возникает у детей: а) через стремление к достижению «перспективной цели - совершение интересного длительного похода. Для детей и подростков эта цель является доминирующей в связи с подсознательным стремлением человека к неизвестному, к кочевому образу жизни; б) через насыщенный календарь встреч с педагогом, туристическим активом на занятиях, в походах выходного дня (ПВД), соревнованиях, других неформальных встреч (поездках в цирк, театр, музеи). Так формируется каждодневный интерес к туризму.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность, которую можно отнести к традиционным в педагогической практике методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Школьный туризм, краеведение и ориентирование имеют комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворение потребностей детей в самовыражении, общении с людьми и природой.

**Цель данной программы:** всестороннее развитие личности ребенка, приобретение им положительного социального опыта средствами туристической деятельности.

### **Задачи:** а) обучающие

- формирование у обучающихся прочных знаний, умений и навыков по технике пешеходного туризма, основам безопасности в походах и соревнованиях.
- формирование умений и навыков самостоятельной подготовки к спортивно-туристическим мероприятиям;
- углублять знания обучающихся по предметам школьной программы;

### б) развивающие

- развитие психического и физического оздоровления обучающихся;
- развитие интеллектуального потенциала детей;

### в) воспитательные

- формирование в личности ребенка таких качеств как, ответственности за порученное дело, коммуникабельности, коллективизма, умения уважать другого человека.
- воспитание морально-волевых качеств ребенка: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие.

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 3 года обучения по 216 ч. каждый разработана с учетом возраста детей.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Первые проводятся в виде беседы, рассказа. Практические в помещении: игры, конкурсы, соревнования. Практические на местности: экскурсии на природу, тренировочные занятия, соревнования, походы.

Программа разработана на основе двадцатилетнего опыта руководства туристическим объединением в Чернской средней школе № 1, Доме пионеров. Доме детского творчества с использованием литературы по туризму, ориентированию и краеведению.

## Учебно-тематический план 1-го гола

№	Наименование тем и разделов	Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
				В помещении	На местности
1.	<b>Введение</b>				
1.1.	Чем интересны походы и путешествия. Законы и традиции туризма своего коллектива. История развития туризма в районе.	2	2		
1.2.	Виды туризма.	2	1	1	~
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
2.	<b>Основы туристской подготовки</b>				
2.1	Личное и групповое туристическое снаряжение.	2	2	-	-
2.2.	Костры и костровое снаряжение.	4	2	-	2
2.3.	Виды палаток. Установка палатки (современных)	6	2	-	4
2.4.	Рюкзаки. Укладка рюкзака.	6	2	4	2
2.5.	Питание в походе и путешествии. Меню.	2	2	-	-.
2.6.	Техника пешеходного туризма, преодоление препятствии.	80	2	30	48
2.7.	Туристические узлы.	10	2	8	-
		<b>110</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>54</b>
3.	<b>Топография и ориентирование.</b>				
3.1.	Понятие о топографической карте.	4	2	2	-
3.2.	Компас. Определение сторон горизонта.	4	2	-	2
3.3.	Прочие способы ориентирования.	2	2	-	-
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2-</b>
4.	<b>Краеведение</b>				
4.1.	Природные особенности Чернского района, его история.	<b>6</b>	6		
<b>42.</b>	Обзор экскурсионных объектов. Встреча с интересными людьми.	24		24	~
		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
5.	<b>Техника безопасности, первая медицинская помощь</b>				
5.1.	Правила уличного движения.	4	2	-	2
5.2.	Правила безопасности при работе у костра.	2	2	-	-
5.3.	Съедобные и несъедобные	6	2	-	4

5.4.	растения, грибы. Походная аптечка и первая медицинская помощь.	2	2	-	-
5.5.	Транспортировка пострадавшего.	2	1	1	-
5.6.	Поведение в экстремальных ситуациях.	4	4	-	-
		20	13	1	6
6.	Походы выходного дня,	42			42
		42		-	42
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>70</b>	<b>104</b>

## Содержание программы 1-й год обучения

### 1. Введение

#### 1.1. Чем интересны походы и путешествия. Законы и традиции туризма, своего коллектива. История развития туризма в районе.

Туризм - средство познания своего края, страны, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Экспонаты туристического клуба. Видео материалы.

Требования к морально - волевым и физическим качествам туризма. « Кирпич в дорогу». Клуб туристов «Союз»

#### 1.2. Виды туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм.

Спортивный и экскурсионный туризм.

**Практика:** Просмотр видеофильмов о различных видах туризма.

### 2. Основы туристской подготовки.

#### 2.1. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для ПВД (походов выходного дня) и 2-3-х дневных походов.

Подбор одежды и обуви. Уход за ними. Упаковка личного снаряжения.

Общие сведения о типах рюкзаков и спальных мешков. «Трапик».

#### 2.2. Костры и костровое снаряжение.

Типы костров. Правила разведения. Транспортировка пил и топоров. Работа с ними.

Перечень кострового снаряжения . Его характеристика. Приспособления.

Типы котелков.

**Практика:** Разжигание различных костров.

#### 2.3. Виды палаток. Установка палаток (современных)

Виды палаток. Характеристики материалов, из которых изготовлены палатки.

Правило установки палаток. Размещение в них вещей и людей. Защита от промокания и насекомых. Правила поведения в палатке. **Практика:** Установка палаток.

#### 2.4. Рюкзаки. Укладка рюкзака.

Типы рюкзаков.

Требования к упаковке вещей и продуктов. Порядок укладки рюкзаков.

**Практика:** Укладка рюкзаков.

#### 2.5. Питание в походе и путешествии. Меню.

Разработка меню. Подбор продуктов.

Особенности питания в путешествии.

Основные принципы приготовления пищи на костре. Раздача пищи.

Подбор КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Их хранение.

#### 2.6. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий.

Виды препятствий, встречающиеся в походах и на соревнованиях.

**Практика:** Работа с грудными обвязками, «прусиками», карабинами.

Индивидуальная страховка, групповая страховка, веревки сопровождения. Опасные и безопасные зоны. Порядок пристёжки и отстёжки. Преодоление условных препятствий (овраг – по бревну и по параллельным веревкам, спуск по склону и подъём по склону, траверс склона по перилам и с альпенштоком.)

### **2.7. Туристические узлы. Назначение узлов, их практическое применение.**

**Практика:** Вязка узлов с объяснением их назначения. Узлы: схватывающий, прямой, проводник петлёй и одним концом, грейпвайн, удавка, встречный, двойной проводник.

## **3. Топография и ориентирование.**

### **3.1. Понятие о топографической карте.**

Особенности топографических карт. Условные знаки. Понятие масштаба. Рельеф.

**Практика:** Топографический диктант: « Вычерчивание топографических знаков на время».

### **3.2. Компас. Определение сторон горизонта.**

Виды компасов. Магнитная стрелка. Определение сторон горизонта.

**Практика:** Работа с компасом на местности.

### **3.3. Прочие способы ориентирования.**

Ориентирование по местным признакам. Народные приметы.

## **4. Краеведение.**

### **4.1. Природные особенности Чернского района, его история.**

Климат, растительность и животный мир Чернского района, его рельеф, реки, полезные ископаемые.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди края. История п. Чернь.

### **4.2. Обзор экскурсионных объектов. Встреча с интересными людьми.**

**Практика:** Посещение Чернского историко-краеведческого музея, музея ЧСШ №1, музея автомобилей в Черноусово.

Встречи с интересными людьми, в т.ч. с ветеранами ВОВ.

## **5. Техника безопасности, первая медицинская помощь.**

### **5.1. Правила уличного движения.**

Знаки. Улица, дорога, тротуар, перекресток. Переход через дорогу. Движение по обочине. Правила посадки в транспорт.

**Практика:** Прогулка по поселку с отработкой правил уличного движения.

### **5.2. Правила безопасности при работе у костра.**

Безопасное место для костра.

Работа с острыми предметами: топор, пила, нож, лопата. Правила ношения, хранения, зачехления.

Опасность получения ожогов. Использование рукавиц.

Сушка обуви и одежды у костра.

### **5.3 Съедобные и несъедобные растения и грибы**

Знакомство с растительностью края.

Вредные растения и грибы.

Знакомство с лекарственными травами.

**Практика:** экскурсия с целью изучения растительности края.

### **5.4. Походная аптечка и первая медицинская помощь.**

Состав простейшей медицинской аптечки.

Хранение лекарств.

Признаки основных походных заболеваний и травм.

### **5.5. Транспортировка пострадавшего**

Способы и правила транспортировки. Изготовление носилок из подручных средств.

**Практика:** Сборка носилок из двух жердей и курток.

### **5.6. Поведение в экстремальных ситуациях.**

Причина возникновения экстремальных ситуаций.

Поведение в экстремальных ситуациях одного или нескольких человек.

Ориентирование по местным признакам.

Предсказание погоды.

Следы зверей.

Съедобные ягоды. Источники  
питьевой воды. Ночлег без палатки.

## **6. Походы выходного дня, соревнования.**

**Практика:** Походы выходного дня в разное время года с отработкой полученных знаний и навыков. Соревнования внутри туристического объединения. Районные соревнования.

### **Знания, умения, навыки после первого года обучения.**

Учащиеся должны *знать*:

- правила подбора и подготовки личного и группового снаряжения для похода выходного дня;

- правила прохождения условных препятствий с соблюдением правил страховки;

Учащиеся должны *уметь*:

- преодолевать препятствия с соблюдением правил безопасности;

Учащиеся должны *иметь представление*:

- о назначении, видах туристического снаряжения;

- об истории Чернского края;

- о правилах безопасности в походах.

## Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
				В помещении	На местности
<b>1.</b>	<b>Введение.</b> Подведение итогов и анализ летних походов и соревнований	2	2		
		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2.</b>	<b>Основы туристической подготовки</b>				
2.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение.	10	2	8	-
2.2.	Подготовка к походу. Питание в походе.	4	2	2	-
2.3.	Организация турбыта. Привалы и ночлеги. Палатки.	8	2	2	4
2.4.	Техника пешеходного туризма, преодоления препятствий. Узлы.	72	2	30	40
		<b>96</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>44</b>
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1.	Топографическая карта.	8	2	4	2
3.2.	Масштаб Компас. Азимут.	8	2	2	4
3.3.	Способы ориентирования.	4	2	-	2
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>				
4.1.	Туристические возможности Чернского района, его история.	6	6	-	-
4.2.	Обзор экскурсионных объектов, встреча с интересными людьми.	20	-	20	-
4.3.	Общественно-полезная работа.	10	-	-	10
		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>10</b>

<b>5.</b>	<b>Техника безопасности</b>				
5.1	Правила уличного движения	4	2	-	2
5.2.	Правила безопасности при работе у костра.	2	2	-	-
5.3.	Поведение в экстремальных ситуациях.	6	6	-	-
5.4.	Первая медицинская помощь	10	8	2	-
		<b>22</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Походы, соревнования.</b>	42	-	-	42
		<b>42</b>	-	-	<b>42</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>106</b>



## Содержание программы 2-й год обучения

### 1. Введение

Подведение итогов и анализ летних походов и соревнований

### 2. Основы туристической подготовки.

#### 2.1. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста.

Подготовка личного снаряжения к летнему походу с учетом условий похода.

Обеспечение влагопрочности вещей в рюкзаке, в палатке.

Одежда туриста.

Обувь туриста и уход за ней.

Сушка одежды и обуви в походе.

Костровое оборудование для летних условий: котлы, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним.

Ремнабор.

Рюкзаки, спальные мешки, трапики, индивидуальные коврики.

Укладка рюкзака. Ремонт снаряжения.

**Практика:** Изготовление простейшего туристического снаряжения и приспособлений. Тренировка по укладке рюкзака.

#### 2.2. Подготовка к походу. Питание в походе.

Распределение обязанностей в группе.

Составление меню

Фасовка продуктов, упаковка.

Изучение маршрута похода, экскурсионных объектов.

**Практика:** Составления меню для похода.

#### 2.3. Организация турбыта. Привалы и ночлеги.

##### Палатки.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

- безопасность - удаление от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек и

т.д.;

- комфортабельность - форма рельефа поляны, продуваемость, освещенность, красота панорамы.

Правило установки палаток.

Костровое хозяйство, мытье посуды.

**Практика:** Установка палаток, ремонт палаток, выбор места ночлега.

#### 2.4. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий.

Страховочные системы.

**Практика:** Работа с грудными обвязками, «прусиками», карабинами. Индивидуальная страховка, групповая страховка, веревка сопровождения. Опасная и безопасные зоны. Порядок пристежки и отстежки. Преодоление условных препятствий (оврага по бревну, а по параллели веревкам, спуск по склону и подъем по склону, траверс склона по перилам и с альпенштоком) Навесная переправа.

### 3. Топография и ориентирование.

#### 3.1. Топографическая карта. Масштаб.

Основные сведения о топографических картах.

Масштаб. Условные знаки. Измерение расстояния по карте.

**Практика:** Выполнение заданий на знание топографических знаков. Определение расстояний по карте.

### **3.2. Компас. Азимут.**

Компас, правила пользования им. Ориентирование. Карты и компаса. Азимут,- снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. **Практика:** Упражнения по определению азимута, снятия его с карты. Тренировка по определению азимута, снятие его с карты. Тренировки по движению по азимуту.

### **3.3. Способы ориентирования.**

Ориентирование с помощью топографической карты. Ориентирование при отсутствии видимости.

Организация разведок в походе.

Движение по легенде.

Ориентирование по солнцу, светящей звезде, по местным признакам.

**Практика:** Определение сторон горизонта без компаса.

## **4. Краеведение.**

### **4.1. Туристические возможности Чернского района, его история.**

Территория и границы Чернского края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые, другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

История Чернского края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

### **4.2. Обзор экскурсионных объектов. Встречи с интересными людьми.**

**Практика:** Посещение Чернского историко-краеведческого музея, музеев в с. Н-Вяземское и станции Скуратове

Встречи с интересными людьми, в т.ч. с ветеранами ВОВ.

### **4.3. Общественно-полезная работа.**

**Практика:** Оказание помощи ветеранам ВОВ.

Забота об обелисках и памятниках.

## **5. Техника безопасности.**

### **5.1. Правила уличного движения.**

Знаки. Улица, дорога, тротуар. Перекресток. Переход через дорогу. Движение по обочине.

Правила посадки в транспорт. Организация движения группы по населенному пункту и дороге.

**Практика:** Прогулка по поселку с отработкой правил уличного движения

### **5.2. Правила безопасности при работе у костра.**

Безопасное место для костра. Работа с острыми предметами: топор, пила, нож, лопата.

Правила ношения, хранения, зачехления. Опасность получения ожогов. Использование

рукавиц.

Сушка обуви и одежды у костра. Гашение костра

### **5.3. Поведение в экстремальных ситуациях.**

Причины возникновения экстремальных ситуаций. Ориентирование при недостатке видимости. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движение, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери или

ориентировки. Основная задача - аварийный азимут, движение по тропам и дорогам, стремление как можно меньше срезать тропинки.

#### **5.4. Аптечка. Первая медицинская помощь.**

Состав медицинской аптечки. Хранение лекарств. Использование лекарственных трав. Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: простудные заболевания, расстройства желудка, тепловой и солнечный удары, ожоги, мозоли, ушибы, порезы, вывихи, переломы, сердечные боли.

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.

**Практика:** Сборка походных носилок и транспортировка пострадавшего.

### **6. Походы, соревнования.**

**Практика:** Походы продолжительностью 1-4 дня кс отработкой полученных знаний и навыков. Соревнования внутри туристического объединения. Районные и областные соревнования и соревнования по отдельному плану.

### **Знания, умения, навыки после 2-го года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- правила подбора и подготовки личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- правила прохождения условных препятствий с соблюдением правил страховки;
- топографические знаки.

Учащиеся должны уметь:

- преодолевать препятствия с соблюдением правил безопасности;
- пользоваться компасом, картой.

Учащиеся должны иметь представления:

- о технике безопасности в походе;
- о поведении в экстремальных ситуациях;
- об истории Чернского края.

**Учебно-тематический план 3-го года обучения**

№	Наименование тем и разделов	Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
				В помещении	На местности
<b>1.</b>	<b>Введение</b> Подведение итогов соревнований и походов	2	2		
		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2.</b>	<b>Основы туристической подготовки</b>				
2.1.	Особенности других видов туризма	2	2	-	-
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение.	24	-	24	-
2.3.	Подготовка к походу. Питание в походе.	4	2	2	-
2.4.	Организация турбыта. Привалы и ночлеги.	4	2	-	2
2.5.	Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий.	62	-	20	42
		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	<b>44</b>
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1.	Топографическая карта. Масштаб.	4	-	2	2
3.2.	Компас. Азимут. Спортивная карта. Спортивное ориентирование.	26	8	2	16
		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	10	-	10	-
4.1.	Обзор экскурсионных объектов,				
4.2.	встречи с интересными людьми. Общественно полезная работа	20	-	-	20
		<b>30</b>		<b>10</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>Техника безопасности</b>	8	6	2	-
5.1.	Действие в экстремальных ситуациях.	10	6	4	-
5.2.	Первая медицинская помощь.				
		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
<b>6.</b>	<b>Походы, соревнования.</b>	40	-	-	40
		<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>132</b>

## Содержание программы 3-й год обучения

### 1. Введение.

Подведение итогов соревнований и походов летнего периода

#### 2.1. Особенности других видов туризма.

Знакомство со снаряжением других видов туризма. Особенности техники движения и тактики.

**Практика:** Просмотр видеофильмов о различных видах туризма.

#### 2.2. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Особенности снаряжения для зимних, водных, горных походов. Усовершенствование личного и группового снаряжения. Применение современных материалов. Элементы конструирования и изобретательства

**Практика:** Сборка-разборка байдарок, ремонт каркасов и «шкур». Изготовление гидромешков, фартуков, ремонт старых. Управление байдаркой на «гладкой» воде и на течении с прохождением ворот.

#### 2.3 Подготовка к походу. Питание в походе.

Разработка маршрута похода. Изучение интересных мест маршрута. Распределение обязанностей в группе.

Составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.

**Практика:** Фасовка продуктов для похода.

#### 2.4. Организация турбьта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлега в зимних, горных походах, в зданиях школ и т.п.

Требования к выбору мест ночлега.

Дежурство.

Примусы. Работа с ними.

**Практика:** Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

#### 2.5. Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий.

**Практика:** Преодоление условных препятствий: овраги, реки, болото, водоемы покрытые льдом, лавиноопасные участки, скальные участки. Использование групповых страховок. Вязка узлов.

### 3. Топография и ориентирование.

#### 3.1 Топографическая карта. Масштаб. Компас. Азимут.

**Практика:** Повторение топографических знаков. Измерение расстояния по карте.

Движение по азимуту

#### 3.2. Спортивная карта. Спортивное ориентирование.

Спортивная карта, её назначение и отличие от топографической карты. Условные знаки: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на спортивных картах.

**Практика:** Изучение и повторение условных знаков спортивных карт. Тренировка по переносу КП с одной карты на другую. Ориентирование в «лабиринте». Ориентирование в лесу « по выбору», в заданном направлении.

### 4. Краеведение.

#### 4.1. Обзор экскурсионных объектов, встречи с интересными людьми.

**Практика:** Посещение музеев г.Тулы.

Встречи с интересными людьми, в т. ч. с ветеранами ВОВ.

#### 4.2. Общественно полезная работа.

**Практика:** Деятельность по охране природы. Оказание помощи ветеранам ВОВ. Забота об обелисках и памятниках.

## **5. Техника безопасности.**

### **5.1. Действия в экстремальных ситуациях.**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

**Практика:** Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

### **5.2. Первая медицинская помощь.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: простудные заболевания, расстройства желудка, тепловой и солнечные удары, ожоги, мозоли, порезы, вывихи, переломы, сердечные заболевания.

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.

**Практика:** Сборка походных носилок и транспортировка пострадавшего.

## **6. Походы, соревнования**

**Практика:** Походы продолжительностью до 10 дней с отработкой полученных знаний и навыков (в т. ч. межсезонные и зимние походы).

Соревнования внутри туристического объединения. Районные и областные соревнования в соответствии с планом комитета по образованию Чернского р-на и ОДЦЮТур.

## **Знания, умения, навыки после 3-го года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- правила подбора и подготовки личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- правила прохождения условных препятствий с соблюдением правил страховки;
- топографические знаки;
- устройство байдарки и порядок сборки – разборки.

Учащиеся должны уметь:

- преодолевать препятствия с соблюдением правил безопасности;
- пользоваться компасом, картой;
- уметь управлять байдаркой.

Учащиеся должны иметь представления:

- о технике безопасности в походе;
- о поведении в экстремальных ситуациях;
- об истории Чернского края;
- об оказании первой медицинской помощи.

## **Методическое обеспечение программы**

1. Страховочная система – 15 шт.
2. Карабины – 30 шт.
3. Веревка 10мм – 25м – 5 шт.
4. Веревка 10мм – 30м – 5 шт.
5. Страховочные петли – 15 шт.
6. Рукавицы – 15 пар.
7. Компас – 10 шт.
8. Топографические карты – 20 шт.
9. Палатка – 4шт.
10. Рюкзак – 12 шт
11. Коврик – 12 шт.
12. Комплект кострового снаряжения – 1шт.
13. Тент для палатки – 4 шт.
14. Аптечка
15. Байдарки – 2 шт.
16. Спас.жилеты – 4 шт.

## **Дидактический материал**

1. Фильмы о походах.
2. Фильмы о технике пешеходного туризма.
3. Топографические знаки.
4. Знаки спортивных карт.

## **1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. Алешин В.М., Серебренников А.Л. Туристическая топография. – М., Профизд.1985г.
3. Антропов К., Расторгуев М.Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994 г.
4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристического похода – М., ЦРИБ «Турист» 1986 г.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование – М., «Физкультура и спорт», 1987 г.
6. Кодыш Э.Л., Констатинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристические слеты и соревнования. – М., Профизд.1984 г.
7. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур, 1995 г.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристических слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997г.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000 г.
10. Остапец – Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе – М.,Педагогика, 1985 г.

## **2. Список литературы, рекомендуемый для педагогов.**

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование – М., «Физкультура и спорт», 1987 г.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм – М., «Физкультура и спорт», 1990 г.
3. Курилова В.И. Туризм. – М., Просвещение , 1988 г.
4. Маслов А. Е., Константинов Ю.С., Дрогов Н.А. Полевые туристические лагеря. – М., «ВЛАДОС» 2000 г.

## **3. Список литературы, рекомендуемой для детей.**

1. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало» 1996 г.
2. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М. «Сов.спорт» 1988 г.