



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«САМАРСКИЙ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»
городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора
по воспитательной работе
23.08.2023 г. *Е.А.Павлова*

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СМТЛ г.о. Самара
приказ от 23.08.2023г. № 149
А.А.Волчкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный турист»
(базовый уровень)**

Срок реализации - 1 год
Возраст обучающихся - 14-18 лет

Составитель:
Рогаткин Я.Е.,
педагог дополнительного образования

Самара, 2023 г.

Пояснительная записка

Предлагаемая в этой программе тематика занятий детского объединения юных туристов-краеведов направлена на ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам; на совершенствование физического и умственного развития. Программа составлена с учётом возрастных особенностей и интересов учащихся, их теоретической и практической подготовленности.

Цели и задачи программы

Основная цель работы со школьниками по данной программе заключается в формировании целостной разносторонне развитой личности человека; расширении кругозора школьника, начальной профориентации через его приобщение к туризму и краеведению.

Программа направлена на решение следующих задач:

- образовательные (формирование туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний; умений и навыков самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи);
- воспитательные (формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому; вовлечение ребят в практические действия по охране природы; формирование здорового образа жизни; воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу, ответственности за свои поступки);
- развивающие (физическое развитие и спортивный рост, развитие познавательной, творческой и общественной активности учащихся в процессе работы).

Организация учебного процесса

Программа занятий рассчитана на учащихся 7 – 11 классов.

Продолжительность образовательного цикла - 1 год обучения: 1-й год –153 часа,. Учебно – тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну группу: 1-й год обучения – 4.5 часа в неделю (2 раза по 2.25 часа или 1 раз по 4.5 часа). Учащиеся должны иметь медицинский допуск от врача на участие в походах. Количество детей в группах первого года обучения — 12-15 человек.

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Занятия проводятся в определенной последовательности и тесной взаимосвязи

Формы проведения занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму и ориентированию. Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий, на пришкольном участке, стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. После каждого года обучения вне рамок учебных часов планируется проведение зачетного степенного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значки "Юный турист», а также на юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Руководитель детского объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь подготовку в объеме не менее, чем «Инструктора детско-юношеского туризма».

Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество в воспитании детей и подростков со школами, подростковыми клубами и туристско-спортивными организациями района, города и области.

Портрет выпускника

Личностные результаты	Метапредметные результаты		
	регулятивные универсальные учебные действия <i>Выпускник должен</i>	познавательные универсальные учебные действия <i>Выпускник должен</i>	коммуникативные универсальные учебные действия <i>Выпускник должен</i>
<p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;</p> <p>— находить ошибки при выполнении поставленных задач, отбирать способы их исправления;</p> <p>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>— анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>	<p>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>— правильно выполнять технические приемы, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- уметь применять тактическое мышление к решению познавательных задач;</p> <p>- уметь выбрать оптимальный способ поиска информации;</p> <p>- осваивать новые технические приемы в соответствии со своей спортивной квалификацией;</p> <p>- довести освоенные технические приемы до автоматизма.</p>	<p>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p>

Предметные результаты

По окончании четырех лет обучения на занятиях, экскурсиях, на соревнованиях, в подходах, путешествиях учащиеся получают знания и умения:

- Работать с различной туристской и эколого-краеведческой литературой (справочниками, определителями, картографическим материалом и т.д.);
- Знать особенности различных видов туризма, особенности организации туристской деятельности;
- Проводить простейшие исследования и наблюдения (наблюдения за сезонными изменениями в природе, за погодой; исследования по изучению влияния деятельности человека на экологическое состояние природных объектов, фиксировать наблюдения и исследования и составлять отчет);
- Определять наиболее распространенные виды животных и растений нашей области по определителям и в природе;
- Ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; осуществлять подготовительные мероприятия к походу, изготавливать простейшее туристское снаряжение;
- Совершать степенные и категорийные походы и готовить отчёты о них;
- Соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую доврачебную помощь.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании двух лет обучения, на занятиях, соревнованиях, в походах, путешествиях, на экскурсиях учащиеся получают знания и умения:

- работать с различной туристской и эколого – краеведческой литературой (справочниками, определителями. картографическим материалом и т.д);
- определять наиболее распространенные виды животных и растений нашей области в природе;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;

- ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское снаряжение; совершать степенные походы и готовить отчёты о них; иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;

- соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую доврачебную помощь;

- выпускник детского объединения будет обладать следующими личностными качествами: любви к родному краю, патриотизма, товарищества, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, ответственности за свои поступки, бережного отношения к окружающей природе.

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на зачетах, итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях.

Участие в походах и выполнение необходимых нормативов позволит обучающимся выполнить требования на значки "Юный турист», а также на юношеские разряды по спортивному туризму, и спортивному ориентированию.

Документы на присвоение разрядов и званий оформляются в городском Центре детско-юношеского туризма.

Диагностика личностных изменений учащихся, его отношение к окружающему миру осуществляется посредством следующих форм и методов:

- анкетирование и тестирование,
- обсуждение события или ситуации,
- выполнение практических заданий,
- осуществление коллективных творческих дел и др.

Диагностика личностных качеств учащихся осуществляется системно, три раза в год (сентябрь, январь, май), после чего определяется тенденция развития личностных качеств и отношений воспитанника и делается заключение о достижении поставленных целей.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по туризму в следующем объеме:

1. Краеведение: Туристические возможности родного края.
2. Понятие термина- спортивный туризм. Виды туризма (пеший, водный, горный, лыжный).
3. Нормы выполнения юношеских спортивных разрядов.
4. Начальная топографическая подготовка.
5. Подготовка к 1,2,3-х дневному походу.
6. Оказание простейшей доврачебной помощи и самоконтроля.
7. Правила поведения в особо охраняемой природной территории.
8. Правила поведения и техника безопасности в походе, на экскурсии.
9. Правила питания в походе.

Обучающийся должен уметь практически:

- Работать на местности с компасом и картой.

- Собрать рюкзак к походу (личное и групповое снаряжение).
- Организовать бивуак. Готовить на костре
- Пользоваться снаряжением для организации бивака.
- Вязать 3-5 узлов, производить простой ремонт снаряжения.

Выполнять нормы ОФП по следующим параметрам:

- с рюкзаком до 5 кг ходить 10 км в день;
- лыжный бег 3 км (М-17 мин, Д-20 мин.);
- подниматься и спускаться по склонам крутизной 25°-30° с рюкзаком до 5 кг;
- спускаться и подниматься на лыжах по склонам крутизной 25°-30°.

В конце года зачетный поход II степени сложности, выполнение нормативов на значок “Юный турист России”.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку в следующем объеме:

5. Правила организации и проведения походов и экскурсий.
2. Требования к организации питания в походе.
3. Разрядные требования по туризму.
4. Основы работы со специальным снаряжением. Техника безопасности при работе с ним.
5. Знания по оказанию первой доврачебной помощи. Применение лекарственных препаратов общего назначения.
6. Тактика и техника на маршруте.

Обучающийся должен уметь практически:

- Ориентироваться на местности на простом участке рельефа с картой и компасом.
- Рисовать схему маршрута.
- Собирать групповое снаряжение к походу. Ремонтировать (средний ремонт) личное и групповое снаряжение.
- Готовить пищу на костре. Упаковывать продукты.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Определять погоду по народным приметам. Организовывать бивак в любую погоду.
- Владеть основными приемами пользования специальным снаряжением (веревка, карабины). Оценивать степень опасности несложного естественного препятствия. Иметь навыки страховки и само страховки.
- Уметь работать на дистанции 1-2 класса по различным видам туризма.

В конце года нормативы по ОФП должны быть на 10° - 15% выше

прошлогодних.

Выполнить нормативы на 1 юношеский разряд по спортивному туризму

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1	Основы туристской подготовки	41.5	12	29.5
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	1	1	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	5.5	1	4.5
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	1	9
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	3	1	2
1.5.	Питание в туристском походе.	3	1	2
1.6.	Туристские должности в группе.	2	1	1
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	2	2
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов	3	2	1
1.9.	Туристские слеты и соревнования.	9	2	7*
1.10	Зачетное занятие.	1		1
2.	Топография и ориентирование.	19.5	6.5	13
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	3	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом	4.5	2.5	3
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний	3	1	2
2.4.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	1	4
2.5.	Зачетное занятие.	2		2
3.	Краеведение.	11	3	8
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	5	1	4
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	7	2	5
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4
4.2.	Зачетное занятие.	1		1
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	41	3	37
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
5.2.	Общая физическая подготовка	19	1	18
5.3.	Специальная физическая подготовка.	19	1	18*
5.4.	Зачетное занятие	1		1
6.	Общеклубные мероприятия	10		10*
7.	Итоговое занятие (3 - дн. поход II степени сложности)	23		23
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	153	26.5	126.5

* - Занятия малыми группами.

Летний туристский лагерь – вне сетки часов, во время летних школьных каникул.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Формирование здорового образа жизни посредством туризма.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топор, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- укладка рюкзаков; подгонка, ремонт и изготовление снаряжения (в помещении). Установка палатки, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.),

туристская литература по теме.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; развешивание и свертывание лагеря (бивака); разжигание костра (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- составление плана подготовки похода, изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения, подготовка личного и общественного снаряжения (в помещении).

Технические средства обучения – Инструкция по организации и проведению тур. походов с учащимися видеофильм, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, информация по ИНТЕРНЕТ.

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, творческое задание.

Практические занятия -- составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпрод), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные по лагерю и их обязанности.

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

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 (на местности, в походе).

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

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 пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.9. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Основные технические элементы, этапы и виды соревнований на туристских Слетах. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.10. Зачетное занятие

Выполнение игровых и тестовых заданий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки

Определение роли топографии и топографических карт для государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте определению условных знаков; копирование на кальку участка топографической карты.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа

горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа; топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования, упражнения по определению условных знаков.

Технические средства обучения – литература по теме, таблицы условных знаков, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- 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.).

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортным) измерение азимутов на карте.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми

заданиями по теме.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуков, источников света в ночное время.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.5. Зачетное занятие.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего города.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Прогулки и экскурсии по окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.3. Зачетное занятие.

Краеведческая викторина. Участие в природоохранной акции.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Туризм – здоровый образ жизни.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок,

походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

4.2. Зачетное занятие

Выполнение практических и тестовых заданий по теме.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.2. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме, спортивный инвентарь.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к

походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме

Практические занятия - Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Тренировочные задания в походах.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный зал, тренажеры.

5.4. Зачетное занятие по физической подготовке.

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 5 раз, девочки не менее 3 раз, отжимание – не менее 20/10, бег 1 км – не более 5 мин.).

6. Общеclubные, досуговые мероприятия.

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Посвящение в туристы. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания. Беседы о нравственности, гражданственности и ответственности

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

7. Итоговое занятие

Пешие походы I и II степеней сложности по Самарской области.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Рекомендуемый список личного снаряжения

6. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 1 шт.
7. Спальник – 1 шт.
8. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 1 шт.
9. Пакеты для упаковки личных вещей – 3 шт.
10. Накидка от дождя – 1 шт.
11. Штормовой костюм – 1 шт.
12. Шерстяной костюм – 1 шт.
13. Куртка теплая – 1 шт.
14. Носки шерстяные – 2 пары

15. Носки хлопчатобумажные – 2-3 пары
16. Рубашка, футболка – 2 шт.
17. Шорты – 1 шт.
18. Купальный костюм – 1 шт.
19. Шапочка или кепка с козырьком – 1 шт.
20. Смена белья – 2 комплекта
21. Очки солнцезащитные – 1 шт.
22. Ботинки туристские – 1 пара
23. Кроссовки, кеды – 1 пара
24. Туалетные принадлежности – 1 набор
25. Полотенце для тела и для ног – по 1 шт.
26. Кружка, ложка, миска, нож – по 1 шт.
27. Блокнот, ручка, карандаш – по 1 шт.
28. Часы – 1 шт.
29. Спички в непромокаемой упаковке – 1 шт.
30. Средство от кровососущих насекомых – 1 шт.
31. Бумага туалетная – 1 рулон

Список необходимого для работы группового снаряжения и оборудования
на 10 –15 человек

32. Палатка туристическая с тентом и стойками – 3 шт.
33. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 10 шт.
34. Спальник – 10 шт.
35. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 10 шт.
36. Палатка хозяйственная с тентом – 1 шт.
37. Тент костровой и тент хозяйственный – по 1 шт.
38. Набор туристских котлов – 1 комплект (3 шт.).
39. Примус туристский «Шмель» – 1 шт.
40. Канистра (фляга) для воды, 10 литров – 1 шт.
41. Топор, пила, лопата – по 1 шт.
42. Фонарь электрический – 2 шт.
43. Ремнабор – 1 шт.
44. Аптечка – 1 шт.
45. Веревка основная (40 м) – 2 шт.
46. Веревка вспомогательная (40 м) – 1 шт.
47. Репшнур (2м) – 10 шт.
48. Карабин -- 10 шт.
49. Страховочные системы – 5 шт.
50. Рукавицы брезентовые – 5 пар
51. Компас – 5 шт.
52. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
53. атласы, схемы
54. Мяч футбольный – 1 шт.

55. Мяч волейбольный – 1 шт.
56. Бадминтон – 1 шт.
57. Шахматы, шашки – по 1 шт.
58. Бинокль – 2 шт.
59. Фотоаппарат – 1 шт.
60. Краеведческая литература, определители, справочники и др.

литература

61. Канцтовары
62. Другое необходимое снаряжение, инвентарь, оборудование по профилю лагеря

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

63. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
64. Термометр – 1 шт.
65. Жгут резиновый – 1 шт.
66. Английские булавки – 6 шт.
67. Ножницы – 1 шт.
68. Пинцет – 1 шт.
69. Пипетка – 2 шт.
70. Вата стерильная – 200 г
71. Мазь Вишневского -- 50 г
72. Спирт медицинский – 100 г
73. Спирт нашатырный – 25 г
74. Настойка йода 5 % -- 50 г
75. Перманганат калия – 1 уп.
76. Перекись водорода 2 % -- 100 г
77. Валериановые капли – 1 флакон
78. Валокардин или корвалол – 1 флакон
79. Зубные капли – 1 флакон
80. Нафтизин – 1 флакон
81. Бриллиантовая зелень -- 1 флакон
82. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
83. Анальгин – 40 таблеток
84. Таблетки от кашля – 30 таблеток
85. Борный вазелин – 1 тюбик
86. Крем от солнечных ожогов – 1 тюбик
87. Синтомициновая эмульсия 5-10 % -- 1 баночка
88. Пластыри (разные) – 5-10 шт.

Рекомендуемый список ремнабора

89. Плоскогубцы – 1 шт.
90. Шило – 1 шт.
91. Иглы швейные (малые и большие) – 5 шт.
92. Проволока медная – 2 м
93. Набор ниток простых и капроновых – 1 комплект

94. Наждачная бумага
95. Ножницы – 1 шт.
96. Изолента – 1 катушка
97. Универсальный клей – 1 тюбик
98. Булавки – 10 шт.
99. Киперная лента, тесьма – 2 метра
100. Парафин, свечи
101. Набор заплаток (брезентовых, капроновых)

Кадровое обеспечение

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь подготовку организатора спортивного туризма. Для проведения отдельных занятий в рамках творческого сотрудничества могут приглашаться специалисты: учителя географии, истории, биологии, физкультуры, врачи, а также туристы, альпинисты, краеведы и др. специалисты

Список рекомендуемой литературы

Для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985
3. Атлас Самарской области. ФГУП «Средневожское АГП», 2005.
4. Атлас Самарской области для учащихся общеобразовательных школ. Федеральная служба геодезии и картографии России, 2000 г.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 1996
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 1987
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
11. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980
12. Школа альпинизма/ сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: ФиС, 1989
13. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992

14. Для педагога

15. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996
16. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985
17. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989
18. Воронин В. В. География Самарской области. Самара, 2004.
19. Географическое краеведение Самарской области. Учебное пособие для учителей под ред. Барановой М. Н. – Сам ГПУ, 2009
20. Барашков В.Ф, Дурман Э.Л, Смирнов Ю.Н. Самарская топонимика Самара: Самарский университет, 1996
21. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
22. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: «Просвещение», 1993
23. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 1996
24. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). - М.: ЦРИБ «Турист», 1981
25. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. // М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

26. Виноградов А.В. Экологическое краеведение Самарского региона. // Самара: ГОУ СИПКРО, 2006.
27. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 1987
28. Дополнительное образование детей: учебник для студ. Пед. Училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.М. Михайлова. // М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
29. Древние культуры и этносы Самарского Поволжья. Учебное пособие - С.:ОАО «Издательство «Самарский дом печати», 2007
30. Имена и судьбы. Под. ред В. Молько. Самара, Волжская коммуна, 2001 - 453с
31. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987
32. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987
33. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
34. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
35. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
36. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.
37. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года.
38. Летняя страна детства для юных граждан Самары. Из опыта деятельности детских оздоровительных лагерей и смен города Самары. Информационный сборник. // Самара, 2004.
39. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 5-е изд., испр. // М.: Издательский центр «Академия», 2008.
40. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Для студ. Сред. Пед. Заведений / Авт.-сост. Е.Е. Данилова; Под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
41. Профилактика ВИЧ-инфекций и СПИДа: Учеб. пособие / А.А. Быков, Е.Н. Худякова, Т.И. Бочкарева, Н.В. Шокурова. Самара: СИПКРО, 2002.
42. Психологический практикум (проективные методики). Учебно-методическое пособие под. ред. Архипова И.В., Минская Ю.А., Фирсова Т.А. // Самарский государственный педагогический университет, 2002.
43. Пирогов И. Путеводитель по оздоровительным методикам. // М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
44. Опросник личностной ориентации (ЛиО). Практическое руководство. // М.: Генезис, 2002.
45. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. // М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

46. Организация дополнительного образования детей: практикум М.: Владос, 2003.
47. Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
48. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980
49. Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися. М.: ЦДЮТ, 2007.
50. Туристская игротека. Игры, конкурсы, викторины. Москва, ЦДЮТиК, 2001.
51. Экологическое образование: учебно-методическое пособие. // СПб: Издательство РГПУ имени А.И. Герцена, 2000.
52. Школа альпинизма/ сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: ФиС, 1989
53. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1972

Положение о значке «Юный турист»

Значком «*Юный турист*» награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

- а) научились ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;
- б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;
- г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

Значком «Юный турист» награждает совет образовательного учреждения.

Описание значка. На круглой металлической пластинке на голубом фоне в центре изображена палатка, а перед ней - горящий костер. Сверху текст: юный турист, в нижней части - компас, по кругу текст: Российская Федерация.

Значок «Юный турист» носится на правой стороне груди.

Преимущественное право на изготовление значка «Юный турист» предоставляется Центру детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации.

Воспитание и образовательное значение однодневного похода для школьников (на примере однодневного похода в пещеру братьев Грече).

1. Образовательное значение.

Дети расширяют свои знания по географии, изучая строение берега реки Волги, рассматривая горные породы, из которых он сложен.

Закрепляются и развиваются знания учащихся об эволюции горных пород и процессе возникновения подобных пещер. При изучении состава пород закрепляются знания по химии, а если обратить внимание на смену видового

состава растительности по вертикали и в зависимости от характера почвы, тот углубляются ботанические звания детей.

2. Песенно патриотическое воспитание детей.

Активный отдых в красивом и интересном месте влюбляет детей в свою малую Родину и отрадно слышать удивленно - восхищенные их рассказы о проведенном в пещере и около нее времени.

3. Эстетическое значение этого похода, несомненно, - красивейшее место у Волги, фантастическая красота пещеры развивает у детей чувство прекрасного.

4. Оздоровительное значение - физическая нагрузка, свежий волжский ветерок, приподнятое настроение, создает повышенный тонус организма, готового сопротивляться любой инфекции и болезни.

5. Развивающее значение.

а) этот поход развивает у детей фантазию, попадая в пещеру, они воображают различные сказки и мифы;

б) исследовательские склонности — их тянет изучить каждый уголок пещеры, пощупать руками, рассмотреть каждый камень и попробовать найти то, что до них еще никто не видел;

в) развивается воля — ведь необходимо некоторое усилие, чтобы преодолеть страх перед узкими входами в пещеру, а за тем пробраться по извитому неширокому тоннелю;

г) повышается самооценка детей, — испытав радость победы над собой, над своим страхом, преодолев все препятствия, дети радостно рассказывают друг другу о своих впечатлениях и переживаниях, и тут хорошо заметно как они гордятся собой, как стали они чуть больше уважать себя и других;

д) развивается и укрепляется дружба, взаимопомощь, взаимовыручка.

Приложение 3

Маршруты походов для школьников.

I. Самарская область: поход I категории сложности «Старобуяновская республика».

Маршрут: Самара - пос. Волжский- станция ж/д Курумоч - ст. ж/д 135 км - пос. Курумоч - с. ст. Бинарадка - с. Новый Буян - с. Старый Буян - с. Екатериновка - пос. Мирный - пос. Красный Яр - с. Висловка - с. Малая Царевщина

Протяженность 163 км. 7- 10 дней.

II. Самарская область: Водный поход I категории сложности по реке Самара.

Маршрут: с. Богатое - с. Максимовка - с. Утевка - с. Домашка - с. Спиридоновка - с. Алексеевка - г. Самара. Протяженность 158 км.

8 - 10 дней.

Ш. Самарская область: Поход III степени сложности «Детство Никиты» по литературным местам Самарской области связанных с творчеством А.Толстого

Маршрут: Станция ж/д «Звезда» - с. Покровка - С. Андросовка - с. Павловка — с. Монашенское — пос. Красноармейское. Протяженность 75 км, 6-8 дней.

IV. Самарская область: Поход I степени сложности по Жигулям.

Маршрут: с. Ширяево - г. Верблюды - с. Гаврилова Поляна - с. Подгоры - с. Рождественно

Протяженность 32 км. 3 дня.

V. Самарская область: Водные степенные походы по малым рекам.

1. Река Самара: с. Богатое - пос. Алексеевка Протяженность 100 км, 6-8 дней
2. Река Кинель: с. Кротовка - пос. Алексеевка. Протяженность 73 км, 5-6 дней.
3. Река Уса: ст. Бичевская- с.Бадеряково - с. Усинское - ст. Переволоки. Протяженность 90 км, 8-10 дней.
4. Река Сок: с. Соколинка - г. Самара. Протяженность 75 км, 6-8 дней
5. Река Кондурча: с. Елховка - пос. Красный Яр. Протяженность 80 км, 6-8 дней
6. Река Самара: г. Самара - с. Лбище. Протяженность 75 км, 57 дней.
7. Река Самара: ст. 135 км КБШ ж/д – г. Самара. Протяженность 60 км. 2-3 дня.

VI. Южный Урал: пешеходный поход III степени сложности «По Таганая».

Маршрут: г. Златоуст - хр. Откликной - г. Круглица - Киалимский Кордон - оз. Тургояк - г. Миасс.

VII. Центральный Кавказ: Выезд в горный район Приэльбрусья на базу альплагеря «Адыл-Су» - радиальные горные походы по ущельям: «Баксан», «Адыл-Су», «Ирик-Чат», «Адыр-Су», «Шхельда», а также восхождение на в.Чегет и подъем на склоны Эльбруса до «Приюта 11»

Сроки проведения: 9-12 дней.

Все предложенные маршруты позволят школьникам выполнить разрядные нормы на III взрослый и I юношеский разряды по пешеходному или водному виду туризма.

Приложение 4

Нормативы на юношеские разряды по туризму.

Для получения юношеского разряда по туризму (III, II, I) необходимо совершить походы:

- на III юношеский разряд – один поход 1-й степени сложности,
- на II юношеский разряд – один поход 2-й степени сложности,

-на I юношеский разряд - один 3-й степени сложности.

Нормативы походов по степени сложности

Степень Сложнос ти походов	Виды походов	Протяжен ность, км (не менее)	Продолж ительност ь дней	Допуск по миним. возрасту
1.	Пешеходные, лыжные	30	3-4	11
	Горные	25	–	11
	Велосипедные	50		14
	Водные	25		12
2.	Пешеходные, лыжные	50	4-6	12
	Горные	40		12
	Велосипедные	80		14
	Водные	40		13
3.	Пешеходные, лыжные	75	6-8	13
	Горные	60		13
	Велосипедные	120		
	Водные	60		14