

Министерство образования Ставропольского края
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»**

Принята с изменениями
и дополнениями на заседании
методического совета
от «02» сентября 2022 г.
протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»
Т.М. Зима
«02» сентября 2022г.
пр.№ _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Турист-краевед»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст детей, осваивающих программу: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год (в год 324 часа)

Автор-составитель:

Качалова Ирина Владимировна

педагог дополнительного образования

Ставрополь

2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Турист-краевед» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа разработана на основе учебно-методических материалов по составлению дополнительных общеобразовательных программ под редакцией Константинова Ю.С. для организаций дополнительного образования, деятельность которых связана с развитием детско-юношеского туризма и краеведения.

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Турист-краевед» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022 г.);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Федерального закона «Об охране окружающей среды» (№ 7-ФЗ от 10.01.02);
- Устава ГБУ ДО «КЦЭТК»;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в ГБУ ДО «КЦЭТК».

Актуальность программы.

Как писал академик Д.С.Лихачев «Родной край, его история – это основа, на которой только и может осуществляться рост духовной культуры всего общества». Духовная культура нужна российскому обществу сегодня как никогда. Ничто так не объединяет людей, как чувство любви к малой Родине.

Современный мир характеризуется высоким уровнем использования технических устройств во всех сферах жизни. Это явление, наряду с очевидными плюсами, обусловило и серьезные угрозы для физического и психического здоровья человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным стало это для детей и подростков.

Вместе с тем активная вовлеченность в информационный поток и виртуальный мир создали еще одну острую проблему нашего времени – отчужденность между людьми. Несмотря на опасность этих процессов, прямые запреты и назидания не способны отвлечь детей от «зависания» в гаджетах. Только интересная и привлекательная для детей альтернатива может вернуть их в реальный мир. И такой возможностью становится туризм, который, в силу своей уникальности и разноплановой деятельности, способен не только улучшить физическую форму и сохранить здоровье детей, но и сделать их волевыми, ответственными и увлеченными людьми. Ценность туризма еще и в том, что он решает обозначенную проблему отчужденности, так как эти занятия формируют умение взаимодействовать в команде, совместно преодолевая трудности, учат дружбе и сотрудничеству. Сообщество детей, объединенных общими интересами, становится не только крепкой спортивной командой, но и дружным коллективом, способным, ставить и решать творческие задачи, обогащая свой досуг и раздвигая горизонты возможностей.

Важным фактором востребованности занятиями туризмом у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике.

Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле.

Привлекательность занятий туризмом состоит также и в разнообразии его видов. Туризм – это вид деятельности, включающий в себя серьезную физическую подготовку в зале и на свежем воздухе, теоретические занятия, специальные тренировки, сборы, соревнования на маршрутах, походы и экскурсии. Данная программа не ограничивает вид туризма (пешеходный, горный, водный), а занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года. Во время подготовки к походам и соревнованиям для всех учащихся в обязательном порядке проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка к походам включает работу на различных естественных препятствиях (реки, обрывы, овраги и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты) со специальным оборудованием, как в команде, так и лично.

Неотделимо от туризма и спортивное ориентирование. Умение работать с картой, определять свое местоположение необходимо и для участия в соревнованиях, и в походах, и в жизни. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому в программу по туризму включено большое количество часов по общей и специальной физической подготовке.

Со стороны родителей занятия туризмом привлекательны тем, что они не только развивают детей физически, но и воспитывают в них лучшие качества: силу воли, самостоятельность, ответственность, коллективизм. Для родителей немаловажное значение имеет сама концепция туристской деятельности, ведущим замыслом которой, несмотря на кажущуюся экстремальность, является безопасность.

Таким образом, туристская деятельность, благодаря разнообразию используемых форм работы, способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его физического, интеллектуального, духовного развития, развивает инициативу, самостоятельность, ответственность, воспитывает любовь к родине.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что на занятиях и мероприятиях допускается присутствие и участие родителей, что способствует атмосфере доброжелательности и комфорта.

Программа «Турист-краевед» обеспечивает стартовый уровень подготовки детей по туристско-краеведческой направленности. При ее разработке за основу была взята типовая программа «Юные туристы – краеведы» ФЦДЮТиК (2007), рекомендованная Министерством образования РФ. Содержание программы переработано педагогом на основании многолетнего опыта педагогической работы и личного стажа совершения походов различной категории сложности.

Основной отличительной особенностью программы является включение в ее содержание досуговой деятельности. Это направление образовательной работы позволяет учащимся через совместную подготовку и участие в праздничных игровых мероприятиях открывать в себе новые творческие и организаторские способности. Таким образом, реализация досуговой деятельности не только является хорошим средством для сплочения коллектива, но и расширяет возможности самореализации детей.

Исходя из основного направления образовательной работы, программа предполагает участие школьников в походах, экскурсиях, путешествиях, конференциях, встречах с ветеранами туризма учитывая «Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» (Москва, 2015).

Цель программы – формирование и развитие физических и интеллектуальных способностей детей и подростков, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России посредством изучения истории, культуры и природы родного края.

Задачи программы.

Обучающие:

- изучить историю, культуру своей семьи, природу своего города, края;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и соревнованиях;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях города Ставрополя, его окрестностей, Ставропольского края и соседних территорий.

Развивающие:

- развивать мышление, пространственное воображение, физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своего края, страны, бережное отношение к природе;
- формировать познавательный интерес к занятиям по краеведению и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь в группе;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- формировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

Организационно-педагогические условия

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа: 11–18 лет. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы не менее 15 человек.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий.

Количество часов по программе – 324 час.

Режим занятий – от 3 до 4 дней в неделю (в зависимости от расписания конкретной группы). Длительность одного занятия – от 2 до 4 академических часов, при совершении походов – до 8 часов. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Программой предусмотрено участие в туристских и краеведческих

мероприятиях—это туристские слеты, конференции, прогулки, походы, экскурсии, соревнования, игры.

Формы занятий: учебные занятия по усвоению новых знаний, занятия по закреплению и отработке навыков, тренировки, тренинги, соревнования, творческие задания и мероприятия, коллективная творческая деятельность, встречи, квесты, самостоятельная работа, походы, экскурсии.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику. Занятия могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Условия реализации программы.

Процесс обучения техническим и тактическим приемам для участия в соревнованиях и походах требует специально оборудованного полигона (спортивной площадки, спортивного зала) и соответствующей материально-технической базы (приложение 1).

Особое значение для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных (1-3-х дневных) выездов. В летний каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах.

Планируемые результаты.

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

- сформированность уважения к истории и культуре своего края, своей страны, мотивации к ее изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки в походе более слабых участников;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

К предметным результатам относятся:

- знание тактики и техники пешеходного, горного туризма, правил безопасности при движении по маршрутам в походах;
- владение навыками прохождения сложных участков маршрута;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия;
- знание комплексных краеведческих характеристик, климатических и метеорологических условий районов проведения мероприятий;
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Система оценки результатов освоения программы.

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов, которое включает в себя и проводится в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование по разделам, темам программы;
- сдача нормативов по физической подготовке;
- практические контрольные задания по туризму и ориентированию;
- участие в походах, соревнованиях.

- Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

Промежуточная аттестация проводится в январе в форме сдачи нормативов, тестирования, краеведческих викторин. Итоговая аттестация проводится в мае-месяце.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	Тео- рия	пра- кти- ка	
1. Введение – 9 час.					
1.1	История отечественного туризма. Познавательная роль туризма.	3	3	-	устный опрос
1.2	Правила поведения туристов	6	3	3	устный опрос
		9	6	3	
2. Туристско-бытовые навыки туриста–48 час.					
2.1	Основы безопасности в природной среде	6	3	3	тест
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	6	3	3	тест
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	6	3	3	задание
2.4	Организация биваков и охрана природы	6	3	3	тест
2.5	Палатки и укрытия, туристские костры	15	6	9	контр. задан.
2.6	Туристская группа в походе	3	3	-	выпол. задан.
2.7	Питание туристской группы	6	3	3	состав. меню
		48	24	24	
3. Любимый город – 24 час.					
3.1	История возникновения города Ставрополя.	6	3	3	опрос
3.2	Главные экскурсионные объекты города, улицы	9	3	6	задание
3.3	Старинные дома Ставрополя, достопримечательности	9	3	6	Задание
		24	9	15	
4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 27 час.					
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	9	3	6	контр. задание
4.2	Экскурсионное ориентирование	18	–	18	краев. ралли
		27	3	24	
5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи - 27 час.					
5.1	Личная гигиена туриста	6	3	3	устн. опрос
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	3	3	ролевая. игра
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	3	–	3	практ. задание
5.4	Измерение температуры тела, пульса	3	-	3	задание
5.5	Медицинская аптечка	6	3	3	устн. опрос
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	–	3	ролевая игра
		27	9	18	

6. Основы краеведения – 45 час.					
6.1	Родословие	3	3	-	устн.опрос
6.2	Земляки – знаменитые туристы - краеведы	6	3	3	задание
6.3	Культурное и природное наследие	18	3	15	викторина,
6.4	Горы Ставрополя	18	9	9	опрос
		45	18	27	
7. Спортивно-оздоровительный туризм–74час.					
7.1	Пешеходный туризм	33	3	30	задание в пох
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	18	3	15	соревнование
7.3	Пешеходные прогулки	20	-	20	выпол. задан.
7.4	Горный туризм	3	-	3	вязка узлов
		74	6	68	
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 70 час.					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	64	3	61	эстафеты, походы
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	3	3	тестирование
		70	6	64	
Итого за период обучения:		324	81	243	

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

Содержание учебного плана

1. Введение – 9 час.

1.1. История отечественного туризма - 3 час.

Теория - 3 ч.

История туризма в России. История детско-юношеского туризма в крае.

Р.Р. Лейцингер. Планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов – 6 час.

Теория - 3 час.

Основные законы и правила поведения туристов. Права и обязанности туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Общественно полезные дела туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок и походов.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Всемирный день чистоты.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении школы и дома, своего города и его окрестностей, посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается.

Практические занятия - 3 час.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Взаимопомощь и взаимовыручка. Совместное оформление результатов мероприятий.

Активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

2. Туристско-бытовые навыки туриста – 48 час.

2.1. Основы безопасности в природной среде - 6 час.

Теория - 3 час.

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения техники безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности при разведении костров, правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии, в походе при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия - 3 час.

Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии, похода. Соблюдение правил безопасности в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним - 6 час.

Теория - 3 час.

Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода.

Практические занятия - 3 час.

Правила укладки рюкзака и упаковки снаряжения в соответствии с погодными климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт.

Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним - 6 час.

Теория - 3 час.

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании.

Практические занятия - 3 час.

Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

2.4. Организация биваков и охрана природы - 6 час.

Теория - 3 час.

Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практические занятия - 3 час.

Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

2.5. Палатки и укрытия. Туристские костры - 15 час.

Теория - 6 час.

Палатки и тенты, их виды, назначение. Виды туристских костров, костровое снаряжение

Практические занятия - 9 час.

Установка палаток. Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Изготовления укрытия от непогоды в лесу. Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Виды костров. Разведение костров в сложных условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

2.6. Туристская группа в походе - 3 час.

Теория - 3 час.

Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности туристами в походном строю. Преодоление водных преград.

2.7. Питание туристской группы - 6 час.

Теория - 3 час.

Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка. Хранение продуктов в туристском походе, их транспортировка. Распределение продуктов среди участников туристского похода. Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Современные способы заготовки продуктов для многодневного похода (предварительная сушка).

Практические занятия - 3 час.

Составление меню туристской группы для 1-2-х-дневного похода. Рецепты приготовления туристских блюд.

3. Мой любимый город – 24 час.

3.1. История возникновения г. Ставрополя - 6 час.

Теория - 3 час.

Город с древнегреческим именем (город креста). Ставрополь в прошлом и настоящем. Пушкинские и Лермонтовские места.

Практические занятия - 3 час.

Знакомство с литературой, песнями, стихами о г.Ставрополе. Экскурсия.

3.2. Главные экскурсионные объекты города – 9 час.

Теория - 3 час.

Площади, памятники, улицы, вокзалы, парки, театры, музеи, спортивные сооружения

Практические занятия - 6 час

Экскурсии по городу. Презентации.

3.3. Старинные и современные дома – 9 час.

Теория - 3 час.

Старинные и современные дома Сходство и отличие. Понятие «общественные здания». Примеры и назначение общественных зданий. Дом, в котором я живу. Значение слова дом. Жилища других народов и необычные дома мира. Элементы дома (крыша, корпус, дверь, окно)

Практические занятия - 6 час.

Экскурсии. Презентации.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 27 час.

4.1. Ориентирование по компасу и карте, движение по азимуту - 9 час.

Теория - 3 час.

Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия - 6 час.

Определение азимутов на КП, установленные в парке, в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Экскурсионное ориентирование - 18 час.

Практические занятия - 18 час.

Краеведческое ралли. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь – 27 час.

5.1. Личная гигиена туриста - 6 час.

Теория - 3 час.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практические занятия - 3 час.

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5–10 минут после их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи - 6 час.

Теория - 3 час.

Первая доврачебная помощь при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей в походе, на экскурсии. Характеристика травм. Открытый и закрытый перелом. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Правила наложения жгута и шины. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз. Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии;

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Практические занятия практика - 3 час.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей, кровотечениях. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. Обработка ран, ссадин, наложение повязок – 3 час.

Теория – 0

Практика – 3 час.

Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу.

5.4. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления - 3 час.

Практические занятия - 3 час .

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими

упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.5. Медицинская аптечка - 6 час.

Теория - 3 ч.

Состав индивидуальной и групповой медицинской аптечки, транспортировка, хранение. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

Практические занятия - 3 час.

Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Упаковка и маркировка медицинской аптечки.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего - 3 час.

Практические занятия - 3 час.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна, носилок. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения – 45 час.

6.1. Родословие - 3 час.

Теория - 3 час.

Традиции, семейные праздники, семейные династии. Профессии родителей, бабушек, дедушек, увлечения членов семьи.

6.2. Земляки – знаменитые туристы - краеведы - 6 час.

Теория - 3 час.

Изучение истории города Ставрополя. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения. Туристы-краеведы, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Ветераны туризма. Скрипчинский В.В.- основатель Ботанического сада в г.Ставрополе.

Практические занятия - 3 час.

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами .

6.3. Культурное и природное наследие - 18 час.

Теория - 3 час.

Памятники природы родного края, города. Необычные формы рельефа, растительности. Значение леса в жизни человека. Заповеди юных защитников леса. Правила поведения в лесу. Негативное и положительное влияние человека на лес (следы человека - пожары, загрязнение, повреждение деревьев, кустов, разорение гнезд и посадки деревьев, уборка территории). Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений.

Практические занятия - 15 час.

Экскурсии, походы в лес, наблюдение за сезонными изменениями в природе. Знакомство с памятниками природы города и края. Выполнение краеведческих заданий.

6.4. Горы Ставрополья – 18 час.

Теория - 9 час.

Горы Ставрополья. Столовые горы, лакколиты КМВ,

Практические занятия - 9 час.

Экскурсии, походы, презентации.

7. Спортивно-оздоровительный туризм – 74 час.

7.1. Пешеходный туризм - 33 час.

Теория - 3 час.

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия - 30 час.

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма - 18 час.

Теория - 3 час.

Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практические занятия - 15 час.

Переправа через условное болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста.

7.3. Пешеходные прогулки - 20 час.

Практические занятия - 20 час.

Походы и прогулки в загородные леса. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов. Самостоятельное составление обучающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов.

Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра.

Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.4. Горный туризм - 3 час.

Практические занятия - 3 час.

Спуски и подъемы. Вязка узлов. Техника безопасности. Правила безопасности и техника движения в горах.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 70 час.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма - 64 час.

Теория - 3 час.

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия - 61 час.

Обучение основам техники спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей обучающихся. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Походы однодневные, двухдневные, трехдневные по краю и за его пределы.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся - 6 ч.

Теория - 3 час.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого-педагогического портрета обучающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практические занятия - 3 час.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов).

Поход протяженностью до 7–8 км (при двухдневном – до 10 км) с использованием легенды и карты местности. Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация и разбивка лагеря, бивака. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров, оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Поиск, и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря. Операции «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования,
туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние, верхние)	Компл.
3.	Кольшки, стойки для палаток	Компл.
4.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
6.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
7.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
8.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
9.	Система страховочная	Компл.
10.	Карабин туристский	Компл.
11.	Альпеншток	Компл.
12.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
13.	Курвиметр	2 шт.
14.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
15.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
16.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
17.	Секундомер электронный	2 шт.
18.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
19.	Тонометр	2 шт.
20.	Топор в чехле	2 шт.
21.	Таганок костровой	2 шт.
22.	Тросик костровой	1 шт.
23.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
24.	Тент хозяйственный	1 шт.
25.	Клеенка кухонная	2 шт.
26.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
27.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
28.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
29.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
30.	Экран демонстрационный	1 шт.
31.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
32.	Лента мерная	1 шт.
33.	Термометр наружный	2 шт.
34.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
35.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
36.	Транспортир	Компл.
37.	Карты топографические учебные	Компл.
38.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
39.	Условные знаки топографических карт	Компл.
40.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
6. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
8. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
9. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
15. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
16. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
17. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
19. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
21. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
22. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
23. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
24. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
25. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
27. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Литература, рекомендуемая для учащихся и родителей по данной программе

1. Беликов Г.А. Ставрополь - врата Кавказа - Ставрополь, 1997
2. Бурлаков Ю. Восходитель – Москва, 1982
3. Гаазов В.Л. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа – Ставрополь, 2004
4. Гаазов В.Л., Лец М.Н. Тропами Гниловского – Ставрополь, 2007
5. Гаазов В.Л., Лец М.Н. Ставрополь в названиях – Ставрополь, 2006
6. Гниловской В.Г. Занимательное краеведение – Ставрополь, 1974
7. Кузнецов И. Крепость в степи - Ставрополь, 1987
8. Савельева В.В. Кавказские минеральные воды - Москва, 1987
9. Селегей П.Е. Заповедный Лермонтовский край – Ставрополь, 1984
10. Польская Е., Розенфельд Б. Эссентукские встречи – Ставрополь, 1984