**ОГКОУ Измайловская ШИ**

**ПРОГРАММА**

**«ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНОГО ТУРИЗМА НА** **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ»**

**СОДЕРЖАНИЕ**

*1      Пояснительная записка программы*

*2      Цели программы*

*3      Задачи программы*

*4      Ресурсы программы*

*5      Методическое обеспечение программы*

*6      Прогнозируемые результаты и способы их проверки*

*7      Этапы реализации программы*

*8      Механизм реализации программы*

*9      Рабочий план реализации программы*

**Пояснительная записка программы**

Изучение результатов медицинских осмотров обучающихся периодические пропуски учебных занятий заставляет задуматься  педагогов и родителей о здоровье. Уроки физической культуры которые проводится 2-3 раза в неделю не способны решать эту задачу. Одной из причин этого многие считают развитие компьютерной техники, телефонов, интернета, загрязнение окружающей среды и другие. Да, они в какой-то степени правы. Но главной причиной является не понимание того, что 50 % здоровья зависит от нашего образа жизни.

         Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

      Туризм – эт**о**возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Ходить не вредно, вредно не ходить. Оздоровительный эффект туризма переоценить невозможно. Туристические походы устраняют как минимум два из пяти выделенных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, гиподинамию и ожирения. Постепенно у обучающегося формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию.

    Туризм и краеведение действенные средства формирования у обучающихся уважительного отношения к Отечеству .Ведь в походе можно посетить краеведческие музеи, памятные места связанные событиями военной истории Родины. Смена ландшафтов, посещение природных памятников становится основой восприятия обучающимися знаний живой природы. А наблюдения рождают интерес к изучению природы. Кроме того в походах дети приобретают навыки практической природоохранной деятельности: убирают места привала, огораживают муравейники, делают кормушки для птиц и животных.  В туризме воспитываются такие качества личности, как целеустремленность, решительность, смелость, выносливость, товарищество и взаимопомощь.

    Ценность краеведения заключается в том что, оно расширяет и обогащает знания обучающихся о родных местах, прививает им любовь и уважение к истории культуры родного края, помогает полнее ощутить и осознать связь школы с жизнью. В процессе краеведческой работы обучающиеся активно и, главное, самостоятельно усваивают весь учебный материал, приобретают знания и навыки, необходимые в жизни, подготавливают себя к будущей практической деятельности.

    Участие в походах и экскурсиях расширяют кругозор ребят, знакомит их с хозяйственной деятельностью поселка, района, воспитывает  любовь к родному краю, Родине, гордость за свой народ, прививает обучающимся навыки самообслуживания, приучает их к систематическому труду, вырабатывает инициативу и выдержку. А пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляет ребят.

**Цели программы:**

-Формирование у обучающихся и их родителей сознательного отношения к своему здоровью;

- пропаганда здорового образа жизни через занятия туризмом;

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование у обучающихся и родителей нравственных ценностей и экологической культуры;

**Задачи программы:**

**1. Образовательные:**

- дать необходимые знания в области биологии, гигиены и здоровом образе жизни.

- знание способов оказания первой медицинской помощи.

- изучение техники туризма.

- дать необходимые знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования, пешеходного туризма

**2. Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни.

- способствовать формированию интереса к своему здоровью и окружающей среде.

- формирование нравственной и физической культуры.

- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели;   
- воспитывать самостоятельность и активность, мужество и волю, необходимые в современной жизни.

**3. Развивающие:**

- совершенствование туристских умений, навыков.

- приобретение и использование организаторских качеств и специальных знаний при проведении соревнований и походов.

- развитие организаторских способностей, навыков руководства группами младших классов.

**Ресурсы программы:**

    Для реализации данной программы школьный спортивный зал оборудован для занятий техникой туризма: на стены прикреплены несколько опор, которые позволяют проводить школьные соревнования по технике туризма в условиях спортивного зала одновременно в трех возрастных группах.  В школе очень хорошо развиты туристские традиции: практически к туризму привлекаются все обучающиеся, начиная со второго класса. Сам педагог, работающий по данной программе, имеет богатый туристский опыт работы с детьми. Воспитанники туристского объединения с 2008 года занимают призовые места на областных и всероссийских туристских соревнованиях. На занятиях объединения старшие воспитанники помогают младшим в освоении туристских навыков.

В школе создана хорошая материальная база для тренировок по технике туризма и для совершения походов со школьниками.

**Методическое обеспечение программы:**

  В школе имеется определённое количество литературы, раскрывающей методику и содержание занятий по подготовке к пешим туристическим походам, организации соревнований по технике туризма.

  Для эффективного достижения целей программы планируется применение разнообразных форм и методов работы с детьми: организация походов, экскурсий, тренировки в природных условиях, соревнований, конкурсов, творческих работ с детьми. Большая роль в реализации программы отводится занятиям по теме «Спортивный туризм», где идет обработка навыков и умений по технике туризма, решение тактических задач в преодолении сложных этапов, отработка связок и дистанции туристских соревнований. Организация и подготовка степенных и категоричных походов занимает определенное место в данной программе. На занятиях используется различная методика по подготовке обучающихся.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

**За 1 год обучения обучающийся**

**должен знать:**

-технику безопасности на тренировках и в походе;

-место Барышского района на карте УО, краеведческие достопримечательности;

-простейшие условные знаки и масштабы карт;

-оказание первой доврачебной помощи в походе;

**должен уметь:**

-читать топографическую карту;

-разводить костры различных типов;

-преодолевать препятствия по технике туризма (без самонаведения) на разных дистанциях;

-завязывать туристские узлы (6 узлов);

-правильно вести себя на маршруте;  
-оказывать первую медицинскую помощь при недомоганиях и незначительных травмах;

-уметь разбить правильно бивак в походе.

**За 2 год обучения обучающийся**

**должен знать:**

-технику безопасности на тренировках и в походе;

-перечень и содержание документов, необходимых для проведения и подтверждения походов;

-общефизические упражнения и специальные для туриста, способы закаливания организма;

-оказание различных способов первой доврачебной помощи в походных условиях пострадавшим;

-нормы нагрузки в походе, врачебный контроль и самоконтроль.

**должен уметь:**

-беглочитать туристскую карту любой местности и ориентироватьсяпо ней;

-ориентироваться на местности;

-пройти дистанцию по технике туризма без самонаведения по всем правилам соревнований;

-оказывать первую медицинскую помощь и организовать транспортировку пострадавшего из труднодоступной местности;

-подобрать комплекс общей физической подготовки для укрепления организма.

**За 3 год обучения об*учающийся***

**должен знать:**

-требования к отчёту о совершённом походе;

-правила проведения соревнований по технике туризма и спортивному ориентированию;

-приемы и правила страховки и само страховки;

-знать особенности видов соревнований по спортивному ориентированию;

-этические нормы поведения на природе, на соревнованиях, в незнакомом коллективе;

**должен уметь:**

-со страховочным и специальным снаряжением;

-составить описание природного объекта;

-преодолевать различные этапы препятствий по технике пешего туризма;

- уметь проходить связки этапов на дистанции по технике туризма 1-го класса;

-организовать транспортировку пострадавшего с помощью страховочных систем;

-оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;

-провести ремонт снаряжения в полевых условиях;

-разжечь костёр при любых условиях, в том числе и без спичек;

**За 4 год обучения об*учающийся***

**должен знать:**

-правила и условия проведения соревнования;

-виды кровотечения и оказание первой помощи, раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы и оказание ПМП. Ожоги и обморожения. Оказание ПМП. Отравления и укусы. Оказание ПМП;

-способы транспортировки пострадавшего (с элементами спас. работ)

-способы преодоления препятствий: подъемов и спусков большой крутизны;

-способы преодоления связок этапов и дистанции 2-3 класса.

**должен уметь:**

-прокладывать дистанцию, составлять условия прохождения дистанции;

-оказать первую помощь, при различных видах кровотечений, ранах, ушибах, растяжениях, вывихах, ожоги и обморожения, отравлениях и укусах;

-продемонстрировать способы транспортировки пострадавшего (с элементами спас. работ)

-определять высоту дерева, расстояние до недоступного предмета, скорость течения в реке;

-проходить дистанции по технике туризма: подъемов и спусков большой крутизны;

- проходить связки этапов на дистанции по технике туризма 2-го и 3  класса;

**За 5 год обучения об*учающийся***

**должен знать:**

-методику организации проведения туристских соревнований со школьниками;

-методику организации проведения туристских походов со школьниками;

-знать меры предупреждения утомляемости в походе;

-закон об охране природы;

-как проводятся краеведческие наблюдения в походе;

-виды соревнований по спортивному ориентированию, и правила проведения соревнований.

-права и обязанности младшего инструктора;

-основные приемы обучения младших школьников туризма.

**должен уметь:**

-прокладывать дистанцию, составлять условия прохождения дистанции;

-организовать и провести туристические соревнования с младшими школьниками;

- организовать  туристический поход с младшими школьниками;

-обработать краеведческие наблюдения в походе и оформить собранный краеведческий материал;

-проводить занятия в разнообразных формах по туризму для младших школьников;

-организовывать различные вечера по пропаганде детско-юношеского туризма;

-организовать проведение соревнований вида «Техники туризма» ;

-работать в судейской бригаде туристских соревнований.

**На занятиях  в походах выходного дня и многодневных походах обучающиеся  должны научиться:**

**-**составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

**-**фиксировать наблюдения во время похода;

**-**проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;

**-**вести наблюдения за погодой;

**-**ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным местным объектам;

**-**выбирать место для бивака, ставить палатку, разжигать костер, готовить пищу на костре, изготовить простейшее туристское оборудование;

- оказать первую доврачебную помощь;

**-**организовывать и проводить школьные соревнования;

**-**организовывать и проводить походы выходного дня с младшими классами.

**Этапы реализации программы:**

**1 Подготовительный этап.**

- Проведение родительского собрания вместе с обучающимися младших классов с

   полным анализом работы кружка за прошлый учебный год.

- Показ видеофильмов,  презентаций открытых занятий, соревнований и походов.

- Выступление медицинского работника школы с анализом состояния здоровья

   обучающихся.

**2 Основной этап.**

- Коррекция целей, задач, содержания, форм и методов работы с обучающимися и

    родителями.

- Составления плана совместной работы обучающихся, учителей и родителей,

   распределение обязанностей.

- Составление плана реализации программы.

- Прогнозирование ожидаемых результатов программы.

**3 Заключительный этап.**

- Обобщение проделанной работы, подведение итогов.

- Анализ состояния здоровья обучающихся.

**Механизм реализации программы:**

    В данной программе предложена примерная тематика занятий кружка, рассчитанная на 5 лет обучения. Занятия каждого года усложняются. Первый и второй год обучения знакомят воспитанников с простейшими элементами туризма, готовят их к участию в однодневных и двухдневных походах по родному краю. Третий и четвёртый год обучения направлены на повышение спортивного мастерства. И, завершающий, пятый год обучения включает в себя подготовку юных инструкторов по туризму.

   Предлагаемая пятигодичная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение проекта в зависимости от способностей обучающихся даёт им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

    Первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю (144 часа за год), начиная со второго года по пятый - 3 раза в неделю (216 часов ежегодно. Начальная группа состоит из 15обучающихся, иногда занятия могут проходить по микро группам и индивидуально.

    Каждый год обучения заканчивается летним двух- или трехдневным походом, где совершенствуется практическая часть программы. В конце четвёртого и пятого года обучения целесообразно планировать и проводить походы 1-ой категории сложности.

**Учебно-тематический план занятий первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Введение.  Наш край. Охрана природы.  Организация  и проведение похода.  Туристическое снаряжение.  Топографическая подготовка.  Ориентирование в походе.  Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.  Физическая подготовка туриста.  Туристические походы.  Подготовка к соревнованиям.    **ВСЕГО** | 1  3  5  2  4  3  2  14  32  78    **144** | 1  1  2  1  2  1  1  2  -  10    **21** | -  2  3  1  2  2  1  12  32  68    **123** |

**Содержание  первого года обучения**

**1. Введение.** Беседа о туризме и о работе кружка. Законы туристов. Достижения предыдущих групп воспитанников в соревнованиях. Показ видеофильмов.

**2.  Наш край. Охрана природы**. Посёлок, в котором я  живу, район, республика. Географическое положение, климат, растительность, животный мир, реки, озера нашего края.

**3. Организация и проведение походов**. Изучение района похода. Подбор и подготовка снаряжения. Расчет питания. Организация ночлега.

*Практическое занятие.* Движение цепочкой, разбивка бивака, разведение костра. Движение по азимуту.

**4. Туристическое снаряжение**. Личное и групповое снаряжение. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

*Практическое занятие.* Установка палатки.

**5. Топографическая подготовка**. Знакомство с топографическими знаками и картой.

*Практическое занятие.* Зарисовка простейших топографических знаков и местных предметов. Чтение карты села и района.

**6. Ориентирование в походе**. Знакомство с компасом.

*Практическое занятие.* Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам. Определение азимута на предмет.

**7. Гигиена туриста**. Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде, биваку. Походная аптечка.

*Практическое занятие.* Доврачебная помощь пострадавшему. Переноска пострадавшего.

**8. Физическая подготовка туриста**. Роль физической подготовки в жизни туриста. Воспитательная сторона физической культуры.

*Практические занятия.* Проведение эстафет, конкурсов, подвижных игр.

**9. Туристические походы**.  2 похода выходного дня и 1 двухдневный  поход с ночевкой в помещении.

**10. Подготовка к соревнованиям**. Вязка узлов, работа с веревками, движение по натянутым перилам. Правила соревнований.

**Учебно-тематический план занятий второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1  2    3  4  5  6  7  8  9  10  11    12 | Анализ работы объединения за прошлый учебный год.  Природа и история родного края. Краеведческая работа в походе.  Организация и подготовка похода.  Организация и проведение похода.  Подведение итогов похода.  Ориентирование в походе.  Топографическая подготовка.  Физическая подготовка туриста.  Туристическое снаряжение.  Туристский быт.  Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи.  Подготовка к соревнованиям.    **ВСЕГО** | 2  10    12  34  10  20  20  20  6  8  10    64    **216** | 2  4    6  6  2  6  8  2  4  4  4    8    **56** | -  6    6  28  8  14  12  18  2  4  6    56    **160** |

**Содержание  второго года обучения**

**1. Анализ работы кружка за прошлый учебный год.** Отношение воспитанников кружка к туризму. Результаты соревнований. Достижения и возможности. Задачи на новый учебный год.

**2. Природа и история родного края. Краеведческая работа в походе.** Географическое положение, природные особенности. Рельеф, климат, растительный и животный мир, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края.

**3. Организация и подготовка похода.** Ознакомление с районом путешествия. Подбор группы, разработка маршрута. Набор продуктов.

*Практические занятия.* Распределение обязанностей. Преодоление различных препятствий. Работа с картой. Оформление документации.

**4. Организация и проведение похода.** Инструкция по мерам безопасности перед походом. 2 похода выходного дня и 1 двухдневный  поход с ночевкой в помещении.

**5. Подведение итогов похода.** Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенда, выпуск газеты, бюллетеней о походе.

**6. Ориентирование в походе.** Устройство компаса, пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на предмет и на карте. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам.

**7. Топографическая подготовка**. Знакомство с топографической и географической картой. Топографические знаки. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Зачет по теме «Топографические знаки».

**8. Физическая подготовка туриста.** Значение физической подготовки для туриста. Режим дня, закаливание организма. Общефизические и специальные упражнения для туриста. Проверка туристических навыков на время.

**5. Подведение итогов похода.** Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенда, выпуск газеты, бюллетеней о походе.

**6. Ориентирование в походе.** Устройство компаса, пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на предмет и на карте. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам.

**7. Топографическая подготовка**. Знакомство с топографической и географической картой. Топографические знаки. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Зачет по теме «Топографические знаки».

**8. Физическая подготовка туриста.** Значение физической подготовки для туриста. Режим дня, закаливание организма. Общефизические и специальные упражнения для туриста. Проверка туристических навыков на время.

**9. Туристическое снаряжение.** Групповое и личное снаряжение в зависимости от района похода, от времени года и погодных условий. Комплектование ремонтного набора, укладка рюкзака, установка палатки. Костровые принадлежности.

**10. Туристский  быт.** Выбор места для бивака и ночлега с учетом правил охраны природы. Снятие бивака. Уборка мест привала. Противопожарная безопасность. Хранение продуктов.

*Практические занятия.* Типы костров, сушка и ремонт одежды. Приготовление пищи на костре.

**11. Гигиена туриста.** Оказание первой доврачебной помощи. Гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим в походе. Предупреждение потертостей при ходьбе. Состав походной аптечки. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в походных условиях и их транспортировка.

**12. Подготовка к соревнованиям.** Ознакомление с положением о соревнованиях. Работа с веревками, узлы, топознаки, спортивное ориентирование, преодоление возможных этапов по положению о туристических соревнованиях.

**Учебно-тематический план занятий третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование  темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15    16 | Спортивный туризм.  Меры безопасности  в пешем походе.  Страховочное и специальное снаряжение.  Обеспечение страховки и самостраховки.  Узлы, применяемые в туризме.  Туристические тренажеры.  Преодоление препятствий (этапов).  Преодоление связок этапов и дистанции.  Спортивное ориентирование.  Костры и костровое оборудование.  Организация бивака.  Транспортировка пострадавшего.  Общефизическая подготовка.  Учебно-тренировочные походы.  Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях.  Туристический вечер.    **ВСЕГО** | 4  2  4  4  10  6  24  40  20  2  4  8  20  44  21    3    **216** | 4  1  2  2  2  2  -  -  4  2  2  2  2  4  1    1    **31** | -  1  2  2  8  4  24  40  16  -  2  6  18  40  20    2    **185** |

**Содержание третьего года обучения**

**1. Спортивный  туризм.**  Спортивные походы, соревнования, виды туризма, нормативы, снаряжения. Документация. Туристическое многоборье - классы дистанции, разрядные нормативы, снаряжение. Документация.

**2. Меры безопасности в пешем походе**. Обязанности участников похода. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по туристическому многоборью. Требования к одежде и снаряжению.

**3. Страховочное и специальное снаряжение.** Грудные обвязки, беседки. Пояса, самостраховки. Карабины, тормозные устройства, прусики, каски, рукавицы, альпенштоки, веревки.

**4. Обеспечение страховки и самостраховки.** Приемы и правила страховки и самостраховки. Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки.

**5. Узлы, применяемые в туризме.** Прямой, встречный, брам-шкотовый, проводник-восьмерка, двойной проводник, удавка, карабинная удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бахмана».

**6. Туристические тренажеры.**«Скальные» стенки, опоры для наведения переправ и перил.

**7. Преодоление препятствий (этапов).**Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи альпенштока и веревочных перил, подъем по «скальной стенке» свободным лазанием. Преодоление болота по жердям и кочкам, преодоление оврагов и рек по бревну и веревочным перилам (навесной, маятниковой, параллельные). Преодоление этапов на лыжах: подъемы («елочкой», «лесенкой», «серпантином»), спуски (скоростные, с поворотами, с торможением), тонкий лед, тропление лыжни, преодоление препятствий, впадин, бугров.

**8. Прохождение связок этапов и дистанций:**

Связки этапов: 1) на склоне (подъем-траверс-спуск); 2) на ровном участке (вязка узлов - определение азимута на предмет - разжигание костра - установка палатки); 3) в овраге (преодоление оврага по бревну - спуск - подъем). На всех связках перила судейские.

Варианты дистанций I-го класса:

1) вязка узлов - преодоление болота по кочкам - определение азимута - переноска пострадавшего - разжигание костра - установка палатки;

2) вязка узлов - снятие ранее установленной палатки - преодоление болота по жердям - переправа по бревну - изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра - установка палатки;

3)вязка узлов - подъем по склону - переправа по бревну - определение азимута - установка палатки.

4) вязка узлов - тропление лыжни - подъем по склону - спуск поворотами - определение азимута - подъем серпантином - спуск с торможением в заданной зоне.

**9. Спортивное ориентирование.** Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной дистанции.

**10. Костры и костровое оборудование.**Типы костров и их назначение: «Шалаш», «Колодец», «Звезда», «Таежный», «Нодья». Подготовка растопки, костровое оборудование: таганки, треноги, тросики, сетки, крючья. Варочная посуда.

**11. Организация бивака.**Выбор места для палаток и костра (безопасность, комфортность, вид на них), места для умывания, купания, отдыха, приема пищи. Яма для мусора. Охрана природы и экология.

**12. Транспортировка пострадавшего.**Изготовление носилок, изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

**13. Общефизическая подготовка.** Ходьба, бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на перекладине и брусьях.

**14. Учебно-тренировочные походы.**Один двухдневный лыжный поход и один трехдневный пеший  поход.

**15. Подготовка к соревнованиям.**Изучение положений о соревнованиях. Работа с веревками, тренировка по всем возможным этапам.

**16. Туристический вечер.**Составление программы, организация выставок, фотографий. Награждение лучших туристов. Туристические песни.

**Учебно-тематический план занятий четвёртого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1    2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14 | Меры безопасности на занятиях кружка «Инструктор детско-юношеского туризма».  Правила и условия соревнований.  Узлы.  Ориентирование на местности.  Медико-санитарная подготовка.  Транспортировка пострадавшего.  Поляна заданий.  Преодоление препятствий (этапов).  Прохождение связок этапов и дистанций.  Общефизическая подготовка.  Психологическая подготовка.  Учебно-тренировочные походы.  Подготовка к соревнованиям.  Туристский вечер.    **ВСЕГО** | 2    10  6  20  8  10  8  20  20  10  10  48  40  4    **216** | 1    4  -  4  4  2  2  -  -  -  2  -  4  1    **24** | 1    6  6  16  4  8  6  20  20  10  8  48  36  3    **192** |

**Содержание  четвёртого года обучения**

**1. Меры безопасности** на занятиях объединения «Инструктор детско-юношеского туризма». Ознакомление с инструкцией по ТБ, проверка исправности тренажеров и страховочного снаряжения.

**2. Правила и условия соревнований.** Выбор места для проведения соревнований, прокладывание дистанции, составление условий  прохождения  дистанции. Возможные  нарушения  и  их  предупреждение.  Протесты  и  аппеляции.

**3. Узлы.** Вязка узлов различными способами (c закрытыми глазами, несколько узлов на одной веревке, на  время).

**4. Ориентирование на местности.** Ориентирование в «заданном направлении», по выбору, «открытый маршрут» и на «маркированной дистанции». Учебно-тренировочные соревнования.

**5. Медико-санитарная подготовка.** Виды кровотечений и оказание первой помощи. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы и оказание ПМП. Ожоги и обморожения (оказание ПМП). Отравления и укусы (оказание ПМП).

**6. Транспортировка пострадавшего.**Транспортировка пострадавшего на «несущем» (с использованием рюкзака и бухты веревки). Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего» и подручных материалов, подъем и спуск пострадавшего по склону на носилках, волокушах и на «несущем».

**7. Поляна заданий.** Выполнение заданий по определению высоты дерева, расстояния до недоступного предмета, скорости течения реки и расхода воды в ней, условных знаков топографических  карт. Ответы на вопросы по медицине и краеведению.

**8. Преодоление препятствий (этапов).** Преодоление подъемов и спусков большой (от 60 до 90) крутизны. Переправы через реку (овраг) с самонаведением и снятием перил. Укладка бревна и переправа по бревну. Траверс склона.

**9. Прохождение связок этапов и дистанций.**

Связки  этапов:1) подъем и спуск с самонаведением и снятием перил; 2) переправа по бревну способом «маятник»; 3) переправа по навесным перилам с наведением и снятием перил; 4) подъем свободным лазанием, спуск по наклонным перилам, навесные и параллельные перила.

Дистанция 2-3 классов:

1) преодоление «скального» прижима-подъем свободным лазанием - спуск по наклонным перилам - навесная переправа - параллельные перила - качающееся бревно;

2) вязка узлов - подъем с само страховкой - траверс склона - спуск с само страховкой - навесная переправа;

3) навесная переправа и спуск «Дюльфером» - подъем с само страховкой - спуск по наклонным перилам - переправа по бревну (маятником).

**10. Общефизическая подготовка**. Ходьба и бег по пересеченной местности, упражнения со штангой и гирями. Подвижные и спортивные игры. Упражнение на перекладине и брусьях.

**11. Психологическая подготовка.** Переправа по качающемуся бревну. Подъем на скалу с завязанными глазами. Прохождение этапа или части дистанции на сломанных лыжах, с утерянным снаряжением, с выбыванием из команды лидера, сменой капитана команды после старта.

**12. Учебно-тренировочные походы.** Один трехдневный лыжный поход, один трехдневный пеший поход.

**13. Подготовка к соревнованиям.**Изучение положений о соревнованиях. Работа с веревками. Тренировка по всем возможным этапам.

**14. Туристский вечер**. Объявление. Программа вечера. Оформление зала, подготовка выступающих. Организация выставок фотографий на туристскую тематику. Исполнение туристских песен. Демонстрация  видеофильмов.

**Учебно-тематический план занятий пятого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1  2  3  4  5    6  7  8    9    10    11    12  13  14 | Массовый туризм.  Правила туристических соревнований школьников.  Топографическая подготовка.  Организация и проведение туристических походов.  Краеведческая и другая общественно-полезная работа в школе.  Охрана природы.  Первая доврачебная помощь.  Организация и судейство соревнований вида «Спортивное ориентирование».  Организация и судейство соревнований вида «Контрольно-комбинированный маршрут».  Организация и судейство соревнований вида «Техника туризма».  Организация и судейство незачетных видов и конкурсов.  Физическая подготовка туриста.  Работа младшего инструктора.  Туристический вечер.    **ВСЕГО** | 2  4  20  20  20    6  10  32    24    24    8    16  24  6    **216** | 2  4  6  4  4    2  4  6    6    6    2    4  8  2    **60** | -  -  14  16  16    4  6  26    18    18    6    12  16  4    **156** |

**Содержание пятого года обучения**

1. **Массовый туризм.** Роль туристических походов, путешествий в формировании мировоззрения, нравственных принципов, патриотизма. Роль органов образования, Ульяновской области в развитии детско-юношеского туризма. Понятие о самодеятельном и плановом туризме. Станции юных туристов, туристические базы. Виды туризма: пешеходный, велосипедный, водный, горный, лыжный. Туристические нормативы.

**2. Правила туристических соревнований школьников.**Правила соревнований - основной документ. Основные разделы правил туристических соревнований школьников, заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрение. Документация (положение, условия их проведение, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами. Правила соревнований по различным видам туризма, их общее положение и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туризму и спортивному ориентированию.

**3. Топографическая подготовка.**Значение топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топографической карты для туриста. Топографические знаки, масштаб карты. Генерализация карты. Типичные формы рельефа на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Комплексное чтение карты. Измерение расстояния на карте, курвиметр. Общие черты и различия топографической и спортивной карты. Порядок обеспечения соревнований картографическими материалами. Компас, приемы работы с ним. Азимут истинный и магнитный. Определение сторон горизонта по местным предметам. Определение расстояния на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояния шагами. Копирование карты.

**4. Организация и проведение туристических походов со школьниками**. Определение целей похода. Комплектование группы, предварительный медосмотр. Продолжительность, протяженность и сложность похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода, разработка маршрута. Понятие о технике и тактике похода. Оформление походной документации. Порядок оформления категорий похода по  порядок постановки на учет . Рацион и организация питания, закупка и хранение продуктов на маршруте. Групповое, личное и специальное снаряжение. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при купании, при устройстве бивака. Подведение итогов похода.

**5. Краеведческая и другая общественно-полезная работа в походе.**Краеведческие наблюдения в походе. Программа наблюдений по метеорологии, геологии, биологии, минералогии. Изучение истории и поисковая работа в походе. Ведение дневника, составление описания маршрута, сбор документального материала и др. Обработка и оформление собранных краеведческих материалов. Специальное снаряжение для исследовательской работы по краеведению (папки, бумаги, геологические молотки). Приборы для метеонаблюдений: термометр, барометр, анемометр. Работа туристов среди местного населения (беседы, встречи, концерты художественной самодеятельности, выпуск газет и т.д.).

**6. Охрана природы.**Закон об охране природы, краткий обзор о природе родного края. Природоохранительная деятельность туристов. Соблюдения правил противопожарной безопасности в лесу, сохранность водоемов. Оборудование мест старта и финиша, мест общего пользования. Питьевая вода и места для купания. Сохранность природы на время постановки дистанции. Помощь в посадке деревьев, отчистка водоемов.

**7. Первая доврачебная помощь**. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Меры предупреждения утомляемости. Медицинская аптечка. Признаки заболевания. Травматизм. Способы транспортировки пострадавшего. Виды кровотечений и способы их остановки. Оказание первой помощи при растяжениях, ушибах, переломах, ожогах и обморожениях. Профилактика желудочных и простудных заболеваний. Укусы собак, ядовитых насекомых и змей.

**8. Организация и судейство соревнований вида «Спортивное ориентирование».**Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Допуск участников к соревнованиям. Состав судейских бригад. Права и обязанности судей. Работа главной судейской коллегии, секретариата. Служба дистанции, ее состав. Судья на старте и финише. Требования к дистанции, к карте. Контрольное время прохождения дистанции. Определение результатов соревнований. Медицинское обеспечение.

**9. Организация и судейство соревнований вида «Контрольно-комбинированный маршрут».**Содержание соревнований: длина маршрута, количество этапов, состав участников. Организация старта и финиша. Судейская коллегия и её обязанности. Разработка маршрута, расчет прохождения дистанции. Порядок определения результатов соревнований, картографическое обеспечение соревнований, необходимая документация.

**10. Организация и судейство вида «Техника туризма».**Туристская полоса препятствий, оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша,  Работа судейской коллегии и секретариата. Подведение итогов соревнований.

**11. Организация и судейство незачетных видов и конкурсов.**Организация и проведение конкурсов: на лучшую туристическую самоделку, лучший лагерь, фотографию, видеофильм, эмблему, газету. Организация и проведение краеведческой викторины. Организация конкурсов поваров. Организация конкурса туристической песни. Меры безопасности при проведении конкурсов.

**12. Физическая подготовка туриста.**Значение физической подготовки для туриста. Утренняя гимнастика, рекомендуемые комплексы физической зарядки. Закаливание организма. Виды спорта, способствующие занятиям туризмом. Нормы нагрузок в походе. Врачебный контроль и самоконтроль. Разрядные нормативы.

**13. Работа младшего инструктора.**Права и обязанности младшего инструктора, требования к нему. Работа младшего инструктора в школе. Его роль в проведении туристско-краеведческих мероприятий: соревнований, вечеров, конкурсов и д.р. Основные формы занятий, проводимых младшим инструктором: беседы, практические занятия. Основные приемы обучения: объяснение, показ, закрепление, разбор. Подготовка к занятиям: составление плана-конспекта, расчет времени, подбор пособий, обеспечение безопасности занятий. Пробные занятия с группой в помещении и на местности. Наглядные пособия и их использование. Обзор основной литературы, необходимой младшему инструктору.

**14. Туристический вечер.**Объявление. Программа вечера. Подготовка выступающих и оформление зала. Организация выставок фотографий и туристического снаряжения. Награждение лучших туристов. Вручение удостоверения «младший инструктор по туризму». Исполнение туристических песен, показ видеофильмов.

**Список литературы**

1.К.Антропов,  М. Расторгуев – Узлы – 1992 г.

2.Л.А.Вяткин – Организация и проведение туристских пешеходных походов со  школьниками. – 1994 г.

3.П.И.Истомин – Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики.

4.Карманная книга натуралиста и краеведа. – 1961 г.

5.Ю.С.Константинов – Туристические соревнования учащихся. – 1995 г.

6.Б.И.Огородников, А. Л. Моисеенко,  Е. С. Приймак – Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – 1980 г.

7.Ориентирование на местности. Правила соревнований. – 1989 г.

8.Основы безопасности в пешем походе.(Центральный совет по туризму и экскурсиям) – 19983 г.

9.Л.П.Пронтишева – Истоки мастерства. – 1990 г.

10.Русский турист. (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.) – 1998 г.

**Рабочий план реализации программы в2024-2025 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Проводимые мероприятия | Сроки  проведения | Ответственные |
| 1 | Родительское собрание обучающихся вместе с родителями. Достижения и возможности. | 2-я неделя   сентября | Тур.  организатор  Организатор внеклассной работы |
| 2 | Сбор заявлений от родителей на принятие сына или дочь в кружок туризма | 3-я неделя   сентября | Староста старшей  возрастной группы |
| 3 | Проведения дня туризма с привлечением бывших туристов школы,  родителей и детей на природе.  Конкурс на туристской тропе. | 27 сентября | Директор школы.  Тур. организатор.  Организатор внекл. работы |
| 4 | Закрепление юных инструкторов по туризму к младшим классам. | 27 сентября | Тур. организатор  Кл. руководители |
| 5 | Кружковая  работа в младших и старших возрастных группах. | По расписанию | Тур. организатор |
| 6 | Подготовка 1-6 классов в походы выходного дня и в 2-х дневные походы | Октябрь | Тур. организатор  Юные инструктора по туризму |
| 7 | Походы выходного дня в 1-3 классах  2-х дневные походы в 4-6 классах | Осенние  каникулы | Кл. руководители  Тур. организатор  Инструктора по тур |
| 8 | Подготовка и проведение отборочных соревнований  для участия в школьных соревнованиях по технике туризма в условиях спортивного зала | Ноябрь  По положению | Тур. организатор  Юные инструктора детско-юношеского туризма |
| 9 | Массовые выходы на природу учащихся и их родителей | По графику кл.  руководителей  в зимние каникулы | Классные руководители |
| 10 | Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию | 1-я неделя   марта | Тур. организатор  Юные инструктора по туризму |
| 11 | Подготовка и проведение многодневных походов в  старших возрастных группах | По плану школы | Тур. организатор |
| 12 | Организация и проведение школьных соревнований по технике туризма в условиях спортивного зала среди обучающихся и туристских семей | По положению  РОО | Тур. организатор  Юные инструктора по туризму |
| 13 | Проведение школьного сабантуя. Награждение лучших спортсменов школы, лучших организаторов туристско-краеведческой работы среди юных инструкторов детско-юношеского туризма | 31 мая | Директор школы.  Тур. организатор.  Организатор внекл. работы |
| 14 | Организация и проведение 2-3-х дневных походов по родному краю среди обучающихся 5-7 классов и поход 1 категории сложности. | В летние  каникулы | Тур. организатор  Юные инструктора по туризму |