Муниципальный район «Мегино - Кангаласский улус»

МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей «Кэрэли»»

Принята на заседании Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

методического совета: Директор МБУ ДО «ЦДОД «Кэрэли»»

От "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Билюкина М.Ю.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа туристско – краеведческой направленности

"Юный турист"

Возраст обучающихся: 10 -18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель: Оконешникова Н.Н.

педагог дополнительного образования

2021 г.

**Пояснительная записка**

**Направленность** программы туристско - краеведческая.

Данная программа составлена с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Общеразвивающая программа "Юный турист" определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

**Актуальность:** Воспитание молодого поколения в духе патриотизма -это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизора, гаджета, компьютера. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей -слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме.

**Отличительная особенность** данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки, пройти специализацию в пеших, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании на территории Мегино-Кангаласского улуса и Нерюктяйинского наслега, повысить свое образование в области краеведения используя Атлас Мегино-Кангаласского улуса (района) и учебного пособия по внеурочной деятельности к Атласу «Родной край».

**Цель:** Формирование всесторонне развитой личности средствами спортивного туризма и краеведения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Получение основных знаний, умений, навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом: правила организации походов, виды и правила пользования туристским снаряжением, основные правила техники безопасности, приемы ориентирования на местности и работы с картой, виды и правила туристских соревнований, правила оказания доврачебной помощи;

- Формирование умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

- Изучать культуру и природу Якутии, Мегино – Кангаласского улуса, Нерюктяйинского наслега через туристские походы.

**Развивающие:**

**-** Формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;

- Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности обучающихся;

-Развить таких психических процессов, как память, внимание, мышление;

- Получение и развитие практических навыков самостоятельности, самоорганизации, самоуправления, самоконтроля и самодисциплины;

- Совершенствование туристского и спортивного мастерства;

**Воспитательные:**

- Укрепление нравственности, формирование морально - волевых и этических качеств;

- Развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;

- Формирования патриотизма, любви к своей Родине;

- Создание мотивации к занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

**Формы обучения**:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, картин, схем, карт, графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, со­ревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, соревнование.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет.

**Формы учебной деятельности**предусматривают два вида организации обучающихся:

**Организационная форма:** занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Свободная форма:**имеют характер расширенного активного досуга

(экскурсии, походы, соревнования, игры;)

**Планируемыерезультаты 1 года обучения:**

* приобретут специальные знания по вопросам туристской техники, ориентирования, топографии, доврачебной медицинской помощи;
* расширят и углубят свои знания в области географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
* научатся работать в команде;
* изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
* приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
* приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с туристическим снаряжением;
* приобретут знания и умения основных туристских узлах, их применении и назначении;
* научатсясамостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
* устанавливать основные типы палаток;
* выбирать место привалов и биваков;
* читать и расшифровывать основные топографические знаки;
* производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
* передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
* преодолевать несложные естественные препятствия;
* читать масштабы карт;
* читать и расшифровывать основные топографические знаки;
* ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

**Планируемые результаты 2 года обучения:**

* порядке, организации и проведении однодневных походов;
* правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
* самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
* основах гигиены и первой доврачебной помощи;
* основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
* основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
* основных туристских узлах, их применении и назначении;
* основах топографии;
* топографической карте, масштабе;
* действии участников соревнований и походов;
* способах изображения земной поверхности, видах карт;
* легендах и мифах посещаемых объектов;
* осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
* устанавливать основные типы палаток;
* выбирать место привалов и биваков;
* оказывать элементарную медицинскую помощь.
* читать масштабы карт;
* разбирать схемы и карты;
* распознавать признаки травм;
* читать и расшифровывать основные топографические знаки;
* выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
* производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
* изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
* осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
* выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
* преодолевать естественные природные препятствия на поверхности;
* организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
* преодолевать несложные естественные препятствия;
* ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

**Способы и формы проверки результатов:**

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в год (в 1-м полугодии и в конце учебного года)

При оценке промежуточных результатов усвоения программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, участие в соревнованиях, участие в походах.

**Срок реализации:** Содержание программы "Юный турист" предусматривает 2 годичное обучение:

- 1группа 1 год обучения (с 10 -12 лет - 144 часа в год, 4 часа в неделю);

- 2группа 2 год обучения (с 11 -17 лет –216 часов в год, 6 часов в неделю);

- **Адресат:** программа предназначена для детей с 10 до 17 лет, в объединение принимаются и девочки и мальчики.

**Учебный план**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации /контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
|  | **Вводное занятие** | **1** | **1** | **2** |  |
| **1** | **Понятие о туризме** | **1** | **1** | **2** | Наблюдение |
| **2** | **Основы спортивного ориентирования** | **10** | **26** | **36** | Тест, соревнование |
| 2.1 | Основные сведения о картах | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.2 | Масштаб карты | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.3 | Условные знаки. Рельеф | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.4 | Гидрография | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.5 | Растительность | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.6 | Скалы и камни | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.7 | Искусственные объекты | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.8 | Обозначение легенд | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.9 | Определение сторон света | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.10 | Компас | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.11 | Азимут | - | 2 | 2 |  |
| 2.12 | Ориентирование с помощью карты | - | 2 | 2 |  |
| 2.13 | Ориентирование в заданном направлении | - | 2 | 2 |  |
| 2.14 | Ориентирование в по выбору | - | 2 | 2 |  |
| 2.15 | Ориентирование по маркированной трассе | - | 2 | 2 |  |
| 2.16 | Ориентирование «Звездочка», «Бабочка» | - | 2 | 2 |  |
| 2.17 | «Белая карта» | - | 2 | 2 |  |
| 2.18 | Мини ориентирование в зале | - | 2 | 2 |  |
| **3** | **Туристические снаряжения** | **2** | **4** | **6** | зачет |
| 3.1 | Групповое и личное снаряжение | 1 | 1 | 2 |  |
| 3.2 | Специальное снаряжение для туриста | 1 | 3 | 4 |  |
| **4** | **Основные туристские узлы** | **1** | **9** | **10** | зачет |
| 4.1 | Классификация узлов | 1 | 1 | 2 |  |
| 4.2 | Узлы для соединения одинакового размера | - | 2 | 2 |  |
| 4.3 | Узлы для соединения разного размера | - | 2 | 2 |  |
| 4.4 | Узлы для прикрепления к дереву и камню | - | 2 | 2 |  |
| 4.5 | Вязание узлов на время | - | 2 | 2 |  |
| **5** | **Техника пешеходного туризма** | **4** | **22** | **26** | соревнование |
| 5.1 | Подъем, траверс, спуск спортивным способом | 1 | 3 | 2 |  |
| 5.2 | Подъем, траверс, спуск со страховкой на горизонтальном уровне | 1 | 3 | 4 |  |
| 5.3 | Подъем, траверс, спуск со страховкой на склоне 45градусов | - | 4 | 4 |  |
| 5.4 | Движение по параллельным веревкам | 1 | 3 | 4 |  |
| 5.5 | Преодоление водных преград | - | 2 | 2 |  |
| 5.6 | Навесная переправа | 1 | 3 | 4 |  |
| 5.7 | Переправа по бревну с перилами и с шестом, бродами | - | 2 | 2 |  |
| 5.8 | Переправа болота по кладям и кочкам | - | 2 | 2 |  |
| 5.9 | Переправа через яму с шестом, маятником | - | 2 | 2 |  |
| **6** | **Туристский быт** | **2** | **6** | **8** | Рапорт альбом |
| 6.1 | Основы требования к месту бивака | 1 | 1 | 2 |  |
| 6.2 | Разведение костра | 1 | 1 | 2 |  |
| 6.3 | Установка палатки | - | 2 | 2 |  |
| 6.4 | Добывания огня с помощью лупы и трением | - | 2 | 2 |  |
| **7** | **Основы физической подготовки** | **-** | **34** | **34** | Сдача нормативов |
| 7.1 | Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения | - | 8 | 8 |  |
| 7.2 | Спортивные игры | - | 4 | 4 |  |
| 7.3 | Силовая подготовка | - | 4 | 4 |  |
| 7.4 | Кроссовая подготовка | - | 14 | 14 |  |
| 7.5 | Эстафеты, веселые старты | - | 4 | 4 |  |
| **8** | **Краеведение** | **10** | **2** | **12** | Тест |
| 8.3 | История Мегино – Кангаласского района | 6 | - | 6 |  |
| 8.4 | История Нерюктяйинского наслега | 4 | 2 | 6 |  |
| **9** | **Медицинская подготовка** | **3** | **5** | **8** | Тест, зачет |
| 9.1 | Гигиена в природе | 1 | 1 | 2 |  |
| 9.2 | Изучение состава медицинской аптечки | 1 | 1 | 2 |  |
| 9.3 | Оказание I – й доврачебной помощи | 1 | 1 | 2 |  |
| 9.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | - | 2 | 2 |  |
|  | всего | 34 | 110 | 144 |  |

**Учебный план**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации, контроля** |
| **Теори я** | **Практи ка** | **Всег о** |
|  | **Вводное занятие.** | **1** | **1** | **2** |  |
| **1** | **Основы туристской подготовки** | **5** | **1** | **6** | Тест |
| 1.1 | Аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения | 2 | - | 2 |  |
| 1.2 | Действия группы в аварийных ситуациях | 2 | - | 2 |  |
| 1.3 | Тактика и техника движения в туристическом походе | 1 | 1 | 2 |  |
| **2** | **Ориентирование и топография** | **-** | **46** | **46** | зачет, соревнование |
| 2.1 | Условные знаки (Запоминание) | - | 6 | 6 |  |
| 2.2 | Элементы рельефа на местности | - | 4 | 4 |  |
| 2.3 | Выбор путей движения | - | 4 | 4 |  |
| 2.4 | Определение сторон горизонта | - | 2 | 2 |  |
| 2.5 | Направление по заданному направлению и азимуту | - | 4 | 4 |  |
| 2.6 | Глазомерная оценка расстояний | - | 4 | 4 |  |
| 2.7 | Ориентирование в заданном направлении | - | 12 | 12 |  |
| 2.8 | Ориентирование в сложных участках | - | 4 | 4 |  |
| 2.9 | Ориентирование по местным предметам | - | 2 | 2 |  |
| 2.10 | Топографический диктант | - | 4 | 4 |  |
| **3** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **-** | **46** | **46** | Сдача нормативов |
| **4** | **Туристические снаряжения** | **-** | **12** | **12** | Зачет |
| 4.1 | Сбор и разбор основной веревки | - | 4 | 4 |  |
| 4.2 | Ремонт и уход инвентаря | - | 4 | 4 |  |
| 4.3 | Упражнение на правильность и быстроту использования снаряжениями | - | 4 | 4 |  |
| **5** | **Туристские узлы** | **-** | **6** | **16** | Зачет, соревнование |
| 5.1 | Схватывающие узлы | - | 6 | 6 |  |
| 5.2 | Узлы привязывающие не стягивающие петлей | - | 6 | 6 |  |
| 5.3 | Вязание узлов на время | - | 4 | 4 |  |
| **6** | **Учебно-тренировочные занятия** | **8** | **54** | **62** | Соревнование |
| 6.1 | Подъем и спуск с само страховкой к вертикальным перилам | 1 | 3 | 4 |  |
| 6.2 | Подъем и спуск по склону с организацией перильной страховки | 1 | 5 | 6 |  |
| 6.3 | Траверс склона с наведением горизонтальных перил | - | 4 | 4 |  |
| 6.4 | Движение по П – образным перилам | 1 | 3 | 4 |  |
| 6.5 | Движение по наклонным перилам | - | 2 | 2 |  |
| 6.6 | Переправа по бревну с перильной страховкой | - | 6 | 6 |  |
| 6.7 | Переправа по бревну с шестом | - | 4 | 4 |  |
| 6.8 | Переправа по бревну с организацией перильной страховки | 1 | 3 | 4 |  |
| 6.9 | Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки | - | 4 | 4 |  |
| 6.10 | Преодоление заболоченного участка по кладям | - | 2 | 2 |  |
| 6.11 | Переправа по параллельным веревкам | - | 6 | 6 |  |
| 6.12 | Навесная переправа | 1 | 5 | 6 |  |
| 6.13 | Навесная переправа (наклонная) | - | 4 | 4 |  |
| 6.14 | Страховка и сопровождение | - | 2 | 2 |  |
| 6.15 | Условия прохождения дистанций | 1 | 1 | 2 |  |
| 6.16 | Разъяснения таблиц штрафов | 2 | - | 2 |  |
| **7** | **Туристский быт** | **-** | **-** | **6** | Разработка маршрута |
| 7.1 | Организация туристского быта | - | 2 | 2 |  |
| 7.2 | Разведение костра | - | 2 | 2 |  |
| 7.3 | Добывания огня без спичек | - | 2 | 2 |  |
| **8** | **Краеведение** | **12** | **-** | **12** | Ответы на вопросы |
| 8.1 | История родного края | 4 | **-** | 4 |  |
| 8.2 | Географическое положение Якутии | 4 | - | 4 |  |
| 8.3 | Водные ресурсы Якутии | 4 | - | 4 |  |
| **9** | **Медицинская подготовка** | **2** | **4** | **8** | Зачет |
| 9.1 | Изучение состава медицинской аптечки | 1 | 1 | 2 |  |
| 9.2 | Оказание I – й доврачебной помощи | 1 | 5 | 6 |  |
|  | Всего | 28 | 198 | 216 |  |

**Содержание**

**1 года обучения**

**Вводное занятие**. Основы задачи на учебный год. Составления расписания занятий. Инструктаж по ТБ.

**1. Понятие о туризме**. Виды и формы туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллек­тива.

**2. Основы спортивного ориентирования.**

Основные сведения о картах. Масштаб, определения расстояния по карте.

Измерение расстояний. 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.

***Практические занятия***

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

**Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топ. знаков 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. Горизонтали основные, утолщенные, полу­горизонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентиро­вание карты, прямая и обратная засечка

***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.

**Ориентирование. Способы ориентирования.** Определение термина «ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

**Способы ориентирования.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линей­ный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оцен­ка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуа­ций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохож­дению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подроб­ным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от­дельных участков.

**3. Туристское снаряжение.**

**Групповое и личное снаряжение**. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом се­зона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней.

**Специальные снаряжения для туриста** (веревки, карабины, системы, устройства для подъема и спуска). Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака

**4. Основные туристские узлы.**

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

***Практическое занятие:*** вязание узлов на время.

**5.Техника пешеходного туризма.**

Правила организации пешеходного туризма. Природа родного улуса, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир Мегино- Кангаласского улуса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История улуса, памятные исторические места. Предприятия, наслега Мегино- Кангаласского улуса. Знатные люди улуса. Роль туристов в охране памятников истории и культуры улуса.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой улуса, республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях улуса, республики. Проведение краеведческих викторин.

**Виды препятствий, встречающихся в пешеходных походах.**

**Отработка этапов -** Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.

**6. Туристский быт**

**Основы требования к месту бивака:**

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

**Организация бивака в туристическом походе**.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

**7. Общая физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерст­ва ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специаль­ных качеств, необходимы ориентировщику: выносливости, бы­строты, ловкости, гибкости, силы.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег **в** равномерном темпе по рав­нинной и пересеченной местности, открытой, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с вы­соким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упраж­нения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтя­гивание, приседание

**8.Краеведение.**

Территория и границы родного края Якутии и Мегино – Кангаласского района. Рельеф, климат, История края, памятные события. Знаменитые земляки. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. История своего населенного пунктаНерюктяйинского наслега. Общественно-полезная работа в походах, охрана природы и памятников культуры.Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф,полезные ископаемые, климат, реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты.

***Практические занятия:***разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Уборка памятников.

**9. Медицинская подготовка.**

**Требования к походному снаряжению, одежде.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значе­ние и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика трени­ровок, походов и путешествий.

***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.

**Состав медицинской аптечки.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптеч­ки. Состав поход­ной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в за­висимости от хронических заболеваний.

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки

**Оказание первой доврачебной помощи.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и про­студные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые от­равления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия***. Оказание первой помощи ус­ловно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказа­ние помощи).

**Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от ха­рактера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

***Практические занятия***

-Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транс­портировки пострадавшего.

**Содержание программы**

**2 год обучения**

**Вводное занятие.**

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Основы задачи на учебный год. Составления расписания занятий. Система обеспечения безопасности в туризме. Объективные опасности.

**1.Основы туристской подготовки.**

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

***Практические занятия***

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

Действия группы в аварийных ситуациях

***Практические занятия***

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов ихпреодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота.

***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**2. Топография и ориентирование.**

**Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб. Карты для походов. Условные знаки топографических карт.Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

***Практические занятия***

- Упражнения на запоминание условных знаков.

- Изучение элементов рельефа на местности.

- Определение по горизонталям различных форм рельефа

- Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

**Специальная подготовка.**Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

***Практические занятия****.*

- Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.

- Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).

- Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

- Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**Ориентирование с помощью карты и компаса**. Чтение топографической карты и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

***Практические занятия****.*

*-*Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов.

- Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов.

- Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

- Перевод полученного результата в масштаб карты.

- Обратная задача. Сравнение и оценка результатов.

- Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

**Ориентирование в сложных условиях**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.

Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

**Ориентирование по местным предметам**. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, ­полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

***Практические занятия***

- Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

-  Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков)

- Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.

- Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.   
- Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

**3. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:*наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:*наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:*различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

**Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями.

***Практические занятия****.* Разучивание комплекса утренней гимнастики. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

**4. Туристические снаряжении**

К снаряжению, подлежащему осмотру,относятся все элементы страховки и самостраховки: веревки основные,страховочные пояса и беседки (самостраховочные системы) и элементы их блокировки, самостраховки, удлинители, карабины и т.д., а также защитные каски.

**Снаряжение, используемое при прохождении дистанции**

**Личное прохождение этапов.**

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

***Практические занятия***

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

**5. Туристские узлы**

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки.

***Практическое занятие:*** вязание узлов на время.

1. **Учебно – тренировочные занятия на местности**

Подъем и спуск с само страховкой к вертикальным перилам

Подъем и спуск по склону с организацией перильной страховки

Траверс склона с наведением горизонтальных перил

Движение по П – образным перилам

Движение по наклонным перилам

Переправа по бревну с перильной страховкой

Переправа по бревну с шестом

Переправа по бревну с организацией перильной страховки

Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки

Преодоление заболоченного участка по кладям

Переправа по параллельным веревкам

Навесная переправа

Навесная переправа (наклонная)

Страховка и сопровождение

Условия прохождения дистанций

Разъяснения таблиц штрафов

**7. Туристский быт**

**Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**Требования к месту бивака:

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров.

**8. Краеведение.**

Географическое положение Якутии, водные ресурсы, памятники, территория и границы Якутии. Рельеф, климат, История края, памятные события. (Тест, викторина, ответы на вопросы)

***Практические занятия:*** Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек.

***Практические занятия:***разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Уборка памятников.

**9. Медицинская подготовка.**

**Оказание первой доврачебной помощи.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и про­студные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые от­равления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия***. Оказание первой помощи ус­ловно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказа­ние помощи).

**Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

**Традиционные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Соревновании | Месяц проведения |
| 1 | Улусное соревнование по спортивному ориентированию «Желтый лист» | сентябрь |
| 2 | Республиканское соревнование по спортивному ориентированию «Желтый лист» | сентябрь |
| 3 | Соревнование по зимнему пешеходному туризму на призы им.Сенькина | октябрь |
| 4 | Соревнование по туристической технике и викторине | ноябрь |
| 5 | Соревнование по мини ориентированию и вязке узлов | декабрь |
| 6 | Улусное открытое соревнование «Туризм в зале» | февраль |
| 7 | Улусное соревнование по спортивному ориентированию на лыжах | март |
| 8 | Республиканское соревнование по спортивному ориентированию на лыжах | март |
| 9 | Республиканское соревнование «Туризм в зале и мини ориентирование» | апрель |
| 10 | Улусные соревнование по спортивному ориентированию «Майские среды» | май |
| 11 | Пеший поход | май |
| 12 | Внутришкольныйтуристический слет | май |
| 13 | Улусный туристический слет | май-июнь |
| 14 | Республиканский туристический слет | июнь |

**Материально - технические условия:**

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности;
11. Веревки статистические, страховочные обвязки, страховочные карабины, подъемное устройство, спусковое устройство;
12. Рем набор;
13. Контрольные пункты и компостеры;
14. ТСО;

**Литература для педагога**

Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.

Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /

Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование/ М., 1982.

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.

Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании / М. 2001.

Иванов А.Н., Филиппова Л.Н., Брызгалова Т.А. Туристское многобороье – воспитание, развитие, оздоровление детей / 2019.

Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму в школе / Я., 2005.

Филиппов И. С. Карта, компас, зеленый маршрут и бег по красной линии / Я., 2018.

Обутов А.Н. Проведение соревнований по спортивному ориентированию в Якутии / 2005.

Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.

АтласМегино – Кангаласского улуса (района) Республики Саха (Якутия)Я.,/2014

Orient-murman.ru

Nsportal.ru

Infourok.ru

Yunnatsakha.ru

**Литература для обучающихся**

Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.

Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.

Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.

Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.

Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.

Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г

Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г