УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании
методического совета
от «19» апреля 2023 г.
протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР
_____/Иванов Р.Ж./
М.П. Приказ № 01-09/27/1 от
«19» апреля 2023 г.

Иванов Руслан Желевич

Подписан:
Иванов Руслан Желевич
Foxit Reader
Версия: 10.1.4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Юные туристы-экологи»
(наименование программы)

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *3 года: 540 ч. (1 год – 180ч.; 2 год – 180ч.; 3 год – 180ч.)*
Возрастная категория: от *7* до *17* лет
Форма обучения: *очная, дистанционная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: *56850*

Разработчик:
Белоусова О.В.,
заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.

г. Армавир, 2023

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	4
1.3	Отличительные особенности программы	4
1. 4	Адресат программы	5
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	5
1.6	Цели и задачи программы	6
1.7	Режим занятий	7
1.8	Форма обучения	7
1.9	Особенности организации образовательного процесса	8
1.10	Содержание программы	10
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	10
1.10.2	Учебный план 2 год обучения	11
1.10.3	Учебный план 3 год обучения	13
1.11	Содержание учебно-тематического плана	14
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	31
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	32
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1	Календарный учебный график	33
2.2	Условия реализации программы	34
2.3	Материально-техническое обеспечение	35
2.4	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	35
2.5	Кадровое обеспечение	41
2.6	Учебно-методическое обеспечение	41
2.7	Иные условия реализации программы	43
2.8	Формы контроля и виды аттестации	43
2.9	Список литературы	45
	Раздел 3. Методическое сопровождение.	
	Приложение 1	49
	Приложение 2	53
	Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СПФ в баллах	59

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В век невиданного развития техники на карту поставлена жизнь многих сотен живых существ. Наряду с этим, экологические проблемы представляют реальную угрозу для общества, его физического и психологического здоровья. Современная наука не в состоянии заменить те блага, которые мы получаем, находясь в здоровой окружающей среде, – отсутствие болезней, чистую воду, здоровое натуральное питание, не загрязненный вредными выбросами воздух, бодрящую красоту природных ландшафтов.

В обществе возрастает понимание значимости экологического воспитания, экологических проблем и необходимости конкретных действий для их решения. Проблема экологии, состояния окружающей среды и качества жизни может быть решена только нашими совместными усилиями в этом направлении. Экологическое воспитание способствует решению этой проблемы, так как является основой формирования мировоззрения, важным этапом формирования общественного мнения, одним из способов воспитания у детей таких нравственных качеств, как уважение к другим, терпимость, умения сопереживать и сотрудничать, познавать историю своего края, региональные особенности.

1.1. Направленность программы

Туристская деятельность во всех формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, изучению Родного края и любви к малой родине, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-экологи» туристско-краеведческого направления включает в себя освоение туризма во всех его направлениях, без особых приоритетов ни в одну из известных туристических номинаций (скалолазание, альпинизм, турмногборье, водный туризм), ни в спортивном ориентировании и экологии России и Краснодарского края.

Объединение в одной программе основ туризма, ориентирования, краеведения и экологии позволяет проявиться различным способностям детей. Деятельность по охране природы, во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристстко-позновательной деятельности.

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится детей, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира.

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы экологического развития, краеведения, а также на получение и практическое закрепление знаний и навыков, и развитие исследовательских и коммуникативных способностей обучающихся на основе занятий активным туризмом.

Занимаясь туризмом, невозможно пройти мимо природных объектов, и умение наблюдать за ними, знать алгоритм их изучения – весьма существенные компетенции юного туриста. **Актуальность** программы обосновывается положительным воздействием занятий туризмом и наблюдениями в природе на психоэмоциональное состояние и стимулирование интереса к изучению окружающего мира, интеллектуальным и духовным развитием ребенка, что отчасти решает проблему социализации данных детей в социуме.

Новизна данной программы заключается в том, что одним из важнейших вопросов планирования обучения является распределение программного материала по образовательным модулям, каждый из которых равен одному-двум месяцам обучения и дополняют друг друга.

Создание программы по экологическому образованию и воспитанию, работа по ее реализации – это некоторый посильный вклад в решение экологических проблем, стоящих перед обществом.

Педагогическая целесообразность состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения новые компетенции, необходимые в обществе, использующем современные информационные технологии; позволит обеспечивать динамическое развитие личности ребенка, его нравственное становление; формировать целостное восприятие мира, людей и самого себя, развивать интеллектуальные и творческие способности ребенка в оптимальном возрасте.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-экологи» составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-экологи», автор Самарина И.А., утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей, подготовлена Центром детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России. Типовая программа рассчитана на 4 года обучения, 324 часа в год, модифицированная программа составлена на 3 года обучения, 216 часов в год.

1.3. Отличительные способности программы

Идеей создания программы послужила потребность ребенка в получении знаний и навыков по изучению экологических основ и основ безопасности

жизнедеятельности при осуществлении рекреационной и исследовательской деятельности.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ является модульное построение содержание программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Краеведческая направленность содержания программы ориентирована на формировании целостного и исторического подхода в восприятии мира и окружающей среды.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Туристы-экологи» состоит из пяти последующих модулей: модуль 1. «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2. «Основы туристской подготовки», модуль 3. «Краеведение», модуль 4. «Топография и ориентирование», модуль 5. «Организация экологической работы. Наблюдение за природой».

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристы-экологи» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - 1 год обучения не менее 12 человек, 2 и 3 год обучения не менее 10 человек, группы разновозрастные.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 540 часа (1 год обучения - 180 ч., 2 год обучения - 180 ч., 3 год обучения - 180 ч.).

Срок реализации программы - 3 года.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для удовлетворения интересов и потребностей обучающихся во взаимодействии с окружающей природной средой для самореализации и самосовершенствования. Адаптация к жизни в обществе. Способствовать воспитанию разносторонне развитой личности через увлечение обучающихся активным туризмом и проявленный интерес к вопросам экологии. Формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности.

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

в области воспитания:

- Содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- Формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- Гуманное отношение к окружающей среде;
- Выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

в области образования:

- научить организовывать лагерь с комфортом в любых метеорологических условиях, с соблюдением необходимых экологических норм;
- научить самостоятельно, подготавливаться к походу, определять его степень сложности, объем необходимого снаряжения и рассчитывать по походному «меню» необходимый объем продуктов, собирать краеведческую информацию в походе;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечения выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

в области физической подготовки:

- физическое совершенствование школьников - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов то туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 5 часов в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

1.8. Форма обучения

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы работы**:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.);
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и. качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания;

Организационно-педагогические основы обучения, формы работы:

- организация экскурсий, походов, эколого-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- семинары повышают эффективность коллективной работы;
- экскурсии углубляют, закрепляют и конкретизируют теоретические знания, способствуют расширению информационного поля личности;
- практикумы и зачетные занятия формируют у обучающихся навыки и умения выполнять практические операции, связанные с непосредственным приложением приобретенных знаний.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности детского оздоровительного туристского объединения.

На первом году обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а так же обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу окажет посещение краеведческого, художественного и других музеев.

Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыка быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты, изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, потом самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

На втором году обучения программа предусматривает углубление и расширение экологических знаний, формирование навыков исследовательской работы и практическое участие в природоохранных мероприятиях, отработку навыков пешеходного туризма, ориентирования. Большое место также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций.

Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности и проведения походов и экспедиций.

На третьем году обучения программа предусматривает усиление экологического подхода в изучении растительного и животного мира родного края, а также природных комплексов. Здесь обобщается ранее изученный материал, формируется понятие о природе как о целостной динамической системе, которое является опорным для формирования понятия об охране

природы. На краеведческом материале обучающиеся знакомятся с примерами рационального использования природы, ее ресурсов и природных комплексов.

Члены объединения приобретают начальное экологическое образование, навыки организации туристско-краеведческой работы: проведение викторин, бесед.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы годового цикла, проведение каждого занятия, тренировки, соревнований.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско-краеведческую деятельность обучающихся необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро-, мезо-), каждый из которых должен включать: подготовку к мероприятию, его организацию и проведение (игры на свежем воздухе, экскурсии, туристские прогулки, физические упражнения, мини-походы, однодневные походы, мини-соревнования и др.) и подведение его итогов.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесо-парке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1.10. Содержание программы

1.10.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	3		беседа
1.2	Техника безопасности при проведении занятий, походов.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Правила санитарии и гигиены.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Туристское снаряжение.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**24**	**12**	**12**	
Модуль 2. Основы туристской подготовки					
2.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Подготовка и организация путешествия.	21	3	18	педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Физическая подготовка туриста.	19	3	16	педагогическое наблюдение, диагностика
2.4	Туристские слеты и соревнования	19	3	16	педагогическое наблюдение, диагностика
2.5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**71**	**15**	**56**	
Модуль 3. Краеведение					
3.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
3.2	История и культура края. Туристские возможности края.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**12**	**6**	**6**	
Модуль 4. Топография и ориентирование					
4.1	Топографическая и спортивная карта.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Ориентирование.	6	3	3	педагогическое наблюдение,

					диагностика
Всего по модулю		**12**	**6**	**6**	
Модуль 5. Организация экологической работы. Наблюдения за природой.					
5.1	Наша планета – Земля.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Биосфера.	3	3		беседа
5.3	Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы	3	3		беседа
5.4	Изучение отдельных компонентов природного комплекса.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
5.5	Наблюдения в природе.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
5.6	Туризм и охрана природы.	11	3	8	педагогическое наблюдение, диагностика
5.7	Основы исследовательской работы.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.8	Взаимосвязь экологии и туризма. Экологический туризм, его ключевые критерии	3	3		беседа
5.9	Понятие экологический лагерь. Обустройство базового экологического лагеря.	3	3		беседа
5.10	Негативные аспекты влияния массового туризма на окружающую среду.	3	3		беседа
5.11	Особо охраняемые природные территории. Прямое и косвенное воздействие туризма на охраняемые территории.	3	3		беседа
5.12	Эколого-краеведческие наблюдения в походе	2	2		беседа
Всего по модулю		**61**	**35**	**26**	
Итого по программе		**180**	**74**	**106**	

1.10.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 2):

Таблица 2.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка					
1.1	Туристское снаряжение.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.2	Техника безопасности при проведении занятий, походов.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Правила санитарии и гигиены.	6	3	3	педагогическое наблюдение,

					диагностика
Всего по модулю		**21**	**9**	**12**	
Модуль 2. Основы туристской подготовки					
2.1	Туристский быт. Питание в походе.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Туристская группа. Подготовка и проведения туристского путешествия.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Туристские слеты и соревнования.	35	3	32	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**50**	**9**	**41**	
Модуль 3. Краеведение					
3.1	Краеведческие объекты родного края.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
3.2	Рельеф и полезные ископаемые.	3	3		беседа
3.3	Гидрография. Климат.	3	3		беседа
3.4	Растительный мир и животный мир.	3	3		беседа
Всего по модулю		**15**	**12**	**3**	
Модуль 4. Топография и ориентирование					
4.1	Физическая подготовка туриста.	21		21	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Топографическая и спортивная карта. Ориентирование.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**33**	**6**	**27**	
Модуль 5. Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе.					
5.1	Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность.	3	3		беседа
5.2	Фенологические наблюдения.	3	3		беседа
5.3	Природный комплекс и его компоненты.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.4	Почвы области (края). Охрана почв.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.5	Исследовательская работа.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.5	Организация наблюдений за природными объектами.	3		3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.6	Изучение и исследование биологического разнообразия своего региона	3		3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.7	Охрана сообществ растений и животных	3	3		беседа
5.8	Охрана редких и исчезающих видов флоры и фауны	3	3		беседа
5.9	Экологические проблемы Краснодарского края	3	3		беседа

5.10	Особо охраняемые природные территории Краснодарского края	19	3	16	беседа
5.11	Красная книга Краснодарского края	3	3		беседа
Всего по модулю		**61**	**30**	**31**	
Итого по программе		**180**	**66**	**114**	

1.10.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 3):

Таблица 3.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор.	Прак.	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка					
1.1	Личное и групповое снаряжение. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.2	Туристский быт, привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**18**	**9**	**9**	
Модуль 2. Основы туристской подготовки					
2.1	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Организация и проведение туристского похода, путешествия.	16		16	педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Подведение итогов похода, путешествия.	3		3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.4	Физическая подготовка.	16		16	педагогическое наблюдение, диагностика
2.5	Безопасность в походе, при проведении исследовательских работ.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.6	Безопасность при преодолении естественных препятствий.	3		3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.7	Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавших.	3		3	педагогическое наблюдение, диагностика
2.8	Туристские слеты и соревнования.	27	3	24	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**80**	**9**	**71**	
Модуль 3. Краеведение					
3.1	Общегеографическая характеристика края.	3	3		беседа
3.2	Туристские возможности края.	6	3	3	педагогическое

					наблюдение, диагностика
3.3	Население края	3	3		беседа
Всего по модулю		**12**	**9**	**3**	
Модуль 4. Топография и ориентирование					
4.1	Топографическая и спортивная карта.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Ориентирование. Ориентирование в сложных условиях.	16	3	13	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**22**	**6**	**16**	
Модуль 5. Основы экологии. Организация экологической работы.					
5.1	Природа – целостная взаимосвязанная динамическая система.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Среда и ее факторы.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.3	Лес как пример растительного сообщества.	9	3	6	педагогическое наблюдение, диагностика
5.4	Природоохранная деятельность.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.5	Подготовка лекторской группы.	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.6	Экологическая культура	6	3	3	педагогическое наблюдение, диагностика
5.7	Необходимость соблюдения экологических норм при проведении туристских мероприятий.	3	3		беседа
5.8	Санитарные и гигиенические требования при проведении туристских мероприятий.	3	3		беседа
Всего по модулю		**48**	**24**	**24**	
Итого по программе		**180**	**57**	**123**	

1.11. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теоретические занятия: туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления.

Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Давай познакомимся».

1.2. Техника безопасности при проведения занятий, походов

Теоретические занятия: дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте). Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в условиях полевого лагеря. Правила купания.

Практические занятия: обучение технике вязания узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.3. Правила санитарии и гигиены

Теоретические занятия: гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов). Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия: сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение. Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе.

1.4. Туристское снаряжение

Теоретические занятия: личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия: укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

Модуль 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе

Теоретические занятия: привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по устройству бивака (выбор

места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт) Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристская песня. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим па маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия: организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра).

Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.2. Подготовка и организация путешествия

Теоретические занятия: права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

Практические занятия: работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов географии, истории и культуре район путешествия при подготовке к походу. Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

2.3. Физическая подготовка туриста

Теоретические занятия: краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физические упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практические занятия: подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Обучение плаванию.

2.4. Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия: правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программа.

Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, в туристском слете.

2.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия: медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различны травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия: комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

Модуль 3. Краеведение

3.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теоретические занятия: рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, болота, растительный и животный мир края.

Практические занятия: «путешествия» по карте. Посещение музеев. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

3.2. История и культура края. Туристские возможности края

Теоретические занятия: сведения о прошлом своего населенного пункта. Памятники истории и культуры.

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории (ООПТ).

Практические занятия: краеведческие викторины, составление и решение кроссвордов. Творческие мастерские. Подготовка мини-докладов по истории, культуре родного края.

Модуль 4. Топография и ориентирование

4.1. Топографическая и спортивная карты

Теоретические занятия: виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, се назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

Практические занятия: определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.

4.2. Ориентирование

Теоретические занятия: компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практические занятия: ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Модуль 5. Основы экологии. Организация экологической работы

5.1. Наша планета - Земля

Теоретические занятия: наше место во Вселенной. Развитие понятий о Солнечной системе: Птолемей (геоцентрическая система мира), Дж. Бруно, Н.Коперник, Г.Галилей (гелиоцентрическая система мира). Теория Канта Лапласа, О.Ю.Шмидта. Строение Солнечной системы. Происхождение нашей планеты и возникновение жизни. Эволюция. Геохронология. Земля как единое целое.

Практические занятия: наблюдения за звездным небом. Экологические игры. Творческая мастерская «Мой адрес во Вселенной».

5.2. Биосфера

Теоретические занятия: понятие о биосфере. Биосфера – «живая » оболочка Земли. Границы биосферы. Экологические игры.

5.3. Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы.

Теоретические занятия: экология как наука, ее место в системе естественных наук, связь с другими науками. Предмет изучения экологии. Краткие сведения из истории экологии. Понятие «среда жизни», краткая характеристика основных сред. Классификация экологических факторов**.** Абиотическое влияние света, тепла, воды, воздуха, рельефа, почв и т.д. на живые организмы. Биотическое влияние живых организмов друг на друга. Антропогенное влияние на среду и живые организмы. Понятие об адаптациях организмов к средам жизни. Жизненные формы организмов. Биологические ритмы.

5.4. Изучение отдельных компонентов природного комплекса

Теоретические занятия: рельеф, почва, растения, животные. Природные комплексы леса, луга, поля, водоема. Экология – наука о взаимосвязях в природе. Экологические шторы, их влияние на природные комплексы. Типы взаимоотношений живых организмов.

Практические занятия: изучение почвенного среза. Изучение растений леса, луга, поля, водоема по фотографиям и гербариям. Изучение типов взаимоотношений организмов. Экскурсии в различные природные комплексы (по выбору) и по изучению различных форм рельефа,

5.5. Наблюдения в природе

Теоретические занятия: значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения

погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (определение скорости течения реки, ее ширины и глубины). Гербаризация растений. Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и кино- съемка. Сбор природного материала и его оформление. Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

Практические занятия: наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Определение скорости течения реки, ее ширины и глубины. Сбор, засушивание растений и оформление гербария. Сбор коллекции насекомых и правила ее оформления. Ведение дневника наблюдений. Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте, по экологической тропе.

5.6. Туризм и охрана природы

Теоретические занятия: закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

Практические занятия: участие в экологических акциях «Уберем мусор», «Чистый родник», « Чистый двор» и т.д.

Изготовление и развешивание кормушек, искусственных гнездовий для птиц.

5.7. Основы исследовательской работы

Теоретические занятия: понятие об исследовательской работе. Тема исследования. План исследовательской работы. Работа со справочной литературой (справочниками, словарями, определителями). Методы сбора материала. Правила оформления исследовательской работы.

Практические занятия: выбор темы исследования, составление плана исследовательской работы, подбор литературы, правила оформления исследовательской работы. Исследовательская деятельность в природе.

5.8 Взаимосвязь экологии и туризма. Экологический туризм, его ключевые критерии.

Теоретические занятия: взаимосвязь экологии и туризма. Ключевые критерии экологического туризма. Изучение описаний и материалов по экологическому туризму.

5.9. Понятие экологический лагерь. Обустройство базового экологического лагеря.

Теоретические занятия: понятие экологический лагерь. Обустройство базового экологического лагеря. Выработка рекомендаций для наиболее оптимального оборудования экологического лагеря.

Знакомство с санитарно-гигиеническими требованиями в организации экологического лагеря.

5.10. Негативные аспекты влияния массового туризма на окружающую среду.

Теоретические занятия: негативные аспекты влияния массового туризма на окружающую среду. Потенциал туристских ресурсов.

5.11. Особо охраняемые природные территории. Прямое и косвенное воздействие туризма на охраняемые территории.

Теоретические занятия: особо охраняемые природные территории как основное звено развития экотуризма. Прямое и косвенное воздействие туризма на охраняемые территории. Основные типы воздействия:

- воздействие на геологическое строение, минералы и ископаемые,
- воздействие на почву,
- на водные ресурсы,
- на растительность,
- на животный мир,
- воздействие на санитарное состояние территории,
- эстетическое воздействие на ландшафт,
- воздействие на культурную среду региона.

5.12. Эколого-краеведческие наблюдения в походе

Теоретические занятия: виды краеведческой работы в походе или экспедиции. Опрос населения, работа с публикациями, приборами (метеорологическими, картографическими и др.). Ведение дневника экспедиционного задания. Типы краеведческих наблюдений: простейшие фенологические, метеорологические и микроклиматические, гидробиологические, этологические наблюдения, наблюдения за биоценозами. Знакомство с составлением музейных экспозиций, описаний коллекций.

2 год обучения

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка

1.1. Туристское снаряжение

Теоретические занятия: личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для исследовательской работы.

Практические занятия: подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Подготовка специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

1.2. Техника безопасности при проведении занятий, походов.

Теоретические занятия: безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме, их применение.

Практические занятия: преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем.

Освоение техники вязания узлов.

1.3. Правила санитарии и гигиены

Теоретические занятия: личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях.

Практические занятия: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Модуль 2. Основы туристской подготовки

2.1. Туристский быт. Питание в походе

Теоретические занятия: привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
- безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
- комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны). Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте). Использование дикорастущих растения, ягод, грибов.

Практические занятия: работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман). Заготовка растопки.

Составление меню по норме закладки продуктов и списку продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление блюд из дикорастущих растений, ягод, грибов

2.2. Туристская группа. Подготовка и проведение туристского путешествия

Теоретические занятия: обязанности членов туристской группы.

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов.

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

Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Составление сметы расходов. Самостоятельная работа по развертыванию лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Устройство костра.

Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

Подготовка отчета о походе. Оформление газеты. Работа с собранным материалом.

Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря.

2.3. Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия: правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программа.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Положение и условия проведения соревнований. Порядок проведения, подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении). Подведение итогов соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью. Личное и командное снаряжение участников. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, в туристском слете.

Модуль 3. Краеведение

3.1. Краеведческие объекты родного края

Теоретические занятия: экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. История и культура своего населенного пункта. Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

Практические занятия: «путешествие» по карте. Составление паспорта на краеведческий объект. Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края. Разработка и организация экскурсии в районе школы.

3.2. Рельеф и полезные ископаемые области (края)

Теоретические занятия: геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Рациональное природопользование. Понятие об исчерпаемых и неисчерпаемых ресурсах.

3.3. Климат области (края). Гидрография области (края)

Теоретические занятия: атмосфера. Проблемы охраны атмосферы. Общее понятие о климате. Климатические факторы и их влияние распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека. Характеристика климата края. Фенологические наблюдения. Знакомство с картой погоды. Учет

характера господствующих ветров и других климатических факторов при размещении промышленных предприятий.

Понятие о гидросфере планеты. Вода - основа жизни. Вода как полезное ископаемое. Масштабы потребления воды на планете, в стране, области, своем населенном пункте. Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота родники и их особенности.

Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов. Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

Практические занятия: организация фенологических наблюдений и наблюдений за погодой.

Определение чистоты воды по макрозообентосу (животным дна водоема). Анализ проб воды из различных водоемов на содержание солей химическими методами. Использование простейших приборов.

3.4. Растительный мир области (края) и животный мир области (края)

Теоретические занятия: основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Растительный и животный мир родного края. Лекарственные растения края и их использование.

Практические занятия: определение растений луга, леса, поля, водоема, болота. Гербаризация сорных растений. Составление картотеки охраняемых растений. Подготовка и про ведение бесед учащихся о редких и исчезающих растениях родного края. Экскурсии по изучению растений луга, леса, водоема.

Определение наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности. Подготовка и проведение беседы учащихся об охраняемых животных родного края. Экскурсии в краеведческий музей, в природу.

Модуль 4. Топография и ориентирование

4.1. Физическая подготовка

Практические занятия: подвижные игры на воздухе и в спортивном зале.

4.2. Топографическая и спортивная карты. Ориентирование.

Теоретические занятия: топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки графической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного р: стояния по времени движения. Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

Ориентирование при помощи компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия: упражнения на запоминание условных знаков.

Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки. Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

Движение по азимуту по пересеченной местности. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия: походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение поход ной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: комплектование походной аптечки. Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок. Обучение приемам транспортировки пострадавшего. Экскурсия в природу для сбора и изучения лекарственных растений.

Модуль 5. Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения в природе

5.1. Охрана окружающей среды. Природоохранная деятельность

Теоретические занятия: охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Понятие об антропогенных факторах среды. Рациональное природопользование. Регуляция численности промысловых животных и ценных растений.

Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы.

5.2. Фенологические наблюдения

Теоретические занятия: использование фонологических наблюдений при изучении родного к и в народном хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека. Народный календарь природы. Организация наблюдений и изучение зонных явлений природы.

5.3. Природный комплекс и его компоненты

Теоретические занятия: зональные и азональные природные комплексы края. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа - общество – человек». Общая характеристика природных комплексов родного края.

Практические занятия: экскурсия в лес, на луг, на водоем по изучению природного комплекса

5.4. Почвы области (края). Охрана почв

Теоретические занятия: понятие о почвах. Состав и строение почв. Свойства почв. Условия формирования. Понятие о почвенной карте. Способы обработки почв. Охр почв от эрозии и загрязнения.

Практические занятия: изучение почвенного среза. Очистка и укрепление оврагов.

5.5. Исследовательская работа

Теоретические занятия: использование специального оборудования и приборов при проведение исследовательской работы. Работа со специалистами. Специальная литература. Архивные документы. Определители растений, насекомых. Правила сбора и засушивания растений.

Практические занятия: работа с ботаническими папками, прессом. Использование оп редел лей при определении растений, насекомых.

5.6. Организация наблюдений за природными объектами.

Практические занятия: исследовательская работа в природных условиях, проведение экскурсии по городу (парки, скверы).

5.7. Изучение и исследование биологического разнообразия своего региона

Практические занятия: обучение практическим навыкам экологических исследований. Изучение и исследование биологического разнообразия своего региона.

5.8. Охрана сообществ растений и животных

Теоретические занятия: сохранения и восстановления природных комплексов и объектов, имеющих высокую средозащитную, научную и рекреационную ценность.

5.9. Охрана редких и исчезающих видов флоры и фауны

Теоретические занятия: задачи по охране сообществ растений и животных, редких и исчезающих видов флоры и фауны, созданию условий для развития длительного и кратковременного отдыха, природоохранительного просвещения населения.

5.9. Экологические проблемы Краснодарского края

Теоретические занятия: причины возникновения экологических проблем. Понятие об экологических нормах. Негативное антропогенное воздействие на окружающую среду и природные комплексы, его примеры, оценка. Дорожная сеть, грузовой автопарк, отсутствие очистных сооружений как причины загрязнения атмосферы и давления на экосистемы.

5.10. Особо охраняемые природные территории Краснодарского края

Теоретические занятия: понятие и принципы охраны природы. Понятие особо охраняемой территории, значение ее выделения. Организации, осуществляющие охрану природных территорий Краснодарского края. Природоохранная деятельность на туристском маршруте.

Практические занятия: посещение природоохранных территорий Краснодарского края. Организация и проведение выезда в заповедники.

5.11. Красная книга Краснодарского края

Теоретические занятия: значение Красных книг, их виды, структура. Охраняемые виды животных и растений Краснодарского края: охранные статусы, местообитания, меры охраны. Животные и растения Красных книг на туристских маршрутах области.

3 год обучения

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка

1.1. Личное и групповое снаряжение. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теоретические занятия: знакомство с различными конструкциями и изготовление самодельных палаток, спальных мешков и др. элементов снаряжения. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия: изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление летних и зимних бахил. Подготовка снаряжения к экспедиции. Изготовление гербарных папок и прессов, коллекционных и походных :энтомологических коробок, сачков (водного и энтомологического).

1.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе

Теоретические занятия: организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

Практические занятия: организация ночлега в условиях поздней осени.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

1.3. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теоретические занятия: роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

Практические занятия: проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

Модуль 2. Основы туристской подготовки

2.1. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теоретические занятия: движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту.

Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком. Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

Практические занятия: отработка техники преодоления препятствий.

2.2. Организация и проведение туристского похода, путешествия

Практические занятия: разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода.

Оформление маршрутной документации, утверждение ее в МКК. Составление сметы расходов на проведение похода, экспедиции. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения.

Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и

составление планов их преодоления. Изучение экологической обстановки в районе похода.

2.3. Подведение итогов похода, путешествия

Практические занятия: сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе, экспедиции. Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария.

Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

2.4. Физическая подготовка

Практические занятия: подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, плавание.

2.5. Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ

Теоретические занятия: наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров. Движение по генеральному азимуту.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту. Действия группы при потере участника. Техника безопасности при работе на склоне, на берегу водоема, в лесу.

Действия в экстремальных ситуациях (отсутствие воды, продуктов питания, теплой одежды). Способы добывания воды, пищи, огня. Субъективные и объективные опасности. Меры по исключению субъективных (плохая подготовка, недисциплинированность, неточный картографический материал, пренебрежение страховкой и др.) и преодолению объективных (технически сложные участки, резкое изменение погоды, ядовитые животные, стихийные бедствия и др.) опасностей.

Практические занятия: отработка действий группы в искусственно созданных экстремальных ситуациях.

Отработка способов добывания огня и воды.

Изготовление одежды и снаряжения из подручных материалов. Изготовление укрытий.

2.6. Безопасность при преодолении естественных препятствий

Практические занятия: преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону с альпенштоком. Приемы и способы страховки. Страховка групповая, самостраховка, комбинированная. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

2.7. Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: отработка приемов оказания первой доврачебной помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся.

Составление заданий и тестов по определению различных травм и оказанию первой доврачебной помощи.

Иммобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Общая оценка стояния организма. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Определение видов травм (переломов, вывихов, растяжений, кровотечений и др.) и оказание первой доврачебной помощи. Действия группы при несчастном случае. Отработка приемов транспортировки пострадавшего.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия: подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, в туристском слете. Знакомство с положением условиями соревнований. Отработка спортивных навыков согласно условиям. Подготовка конкурсной программы.

Модуль 3. Краеведение

3.1. Общегеографическая характеристика родного края

Теоретические занятия: исследование особенностей рельефа, гидрографии, растительности, климата родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду. Экологические проблемы края.

Практические занятия: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Пополнение коллекции школьного краеведческого музея, уголка, оформление газеты. Участие в научно-практической конференции.

3.2. Туристские возможности края

Теоретические занятия: исторические и культурные центры края, ООПТ. Туризм и рекреация.

Практические занятия: работа с картами, справочной литературой по родному краю. Разработка краеведческого многодневного маршрута с целью изучения исторических и культурных центров края и осуществление похода по этому маршруту.

3.3. Население края.

Теоретические занятия: население края, его национальный состав. Культура края. Народные праздники, обряды, обычаи. Народные промыслы.

Практические занятия: воспроизведение народных праздников, обрядов. Творческие мастерские (плетение, вышивка, работа с берестой, глиной и др.).

Модуль 4. Топография и ориентирование

4.1. Топографическая и спортивная карты

Теоретические занятия: определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты.

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки стояния на карте.

Топографическая съемка местности простыми приборами (азимутальная маршрутная).

Практические занятия: прокладка и описание маршрута. Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

Вычерчивание плана, схемы местности.

4.2. Ориентирование. Ориентирование в сложных условиях.

Теоретические занятия: ориентирование с использованием спортивной карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, на маркированной трассе). Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

Особенности движения в ночное время. Снаряжение для прохождения маршрута в темноте (фонари, батарейки, компас, планшет для карты). Правила работы с фонарем. Обеспечение безопасности при ночном передвижении. Особенности ночного ориентирования (ориентиры, отсчет расстояния). Движение группы. Направляющий и замыкающий. Перекличка.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Поиск и установка контрольных пунктов в разное время суток и в различных условиях. Отработка движения в ночное время. Ночное ориентирование.

Модуль 5. Основы экологии. Организация экологической работы

5.1. Природа - целостная взаимосвязанная динамическая система

Теоретические занятия: компоненты природного комплекса и их взаимодействие. Устойчивость природного комплекса. Влияние антропогенных факторов на природный комплекс. Смена биоценозов. Биологическое равновесие.

Практические занятия: экскурсии в природу.

5.2. Среда и ее факторы

Теоретические занятия: понятие о среде. Факторы среды: абиотические, биотические, антропогенные. Влияние туризма и рекреации на среду. Влияние среды на биологические системы. Изменения в биоценозах, колебания численности, смена биоценозов.

Практические занятия: изучение приспособлений к абиотическим факторам среды у различных организмов.

Установление реакции сообществ на антропогенные факторы. Вычерчивание схем взаимосвязей в биоценозе. Организация и проведение практического занятия на местности.

5.3. Лес как пример растительного сообщества

Теоретические занятия: понятие о биоценозе. Леса родного края. Понятие о сообществе на примере леса. Лес - экологическая система. Биология растений и животных леса. Знакомство с видовым составом леса. Типы лесов. Значение леса (водоохранное, водорегулирующее, почвозащитное, полезащитное,

климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное). Саморегуляция в биоценозе.

Практические занятия: описание лесного сообщества. Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Составление коллекций. Лихеноиндикация (определение загрязненности окружающей среды по лишайникам). Выявление влияния фактора вытаптывания на травяной покров, подрост, появление суховершинности.

Организация и проведение практического занятия на местности.

5.4. Природоохранная деятельность

Теоретические занятия: охрана природы. Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Рекреационные территории.

Практические занятия: изучение скорости зарастания кострищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных. Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников, выявление степени депрессии, степени флуктуирующей асимметрии и т.д. Благоустройство рекреационных территорий.

5.5. Подготовка лекторской группы

Теоретические занятия: отбор лекционного материала. Требования к речи лектора. использование средств наглядности.

Практические занятия: подготовка и проведение экологических мероприятий (конкурсы, викторины, тематические вечера). Проведение игр и занятий с младшими школьниками. Проведение экскурсий по экологической тропе.

5.6. Экологическая культура

Теоретические занятия: понятие экологической культуры. Методы формирования экологической культуры. Значение овладения основами экологии, пропагандистская деятельность.

Практические занятия: участие в природоохранных мероприятиях, организации экологических праздников.

Разработка экологической тропы и участие в организации ее работы.

5.7. Необходимость соблюдения экологических норм при проведении туристских мероприятий.

Теоретические занятия: соблюдения экологических норм при проведении туристских мероприятий.

5.8. Санитарные и гигиенические требования при проведении туристских мероприятий.

Теоретические занятия: санитарные и гигиенические требования при проведении туристских мероприятий.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

Ожидаемый результат программы:

Должны знать:

- понятие и характеристику экологического туризма в различных странах;
- основные направления экологического туризма в России;
- географию национальных парков, особо охраняемых природных территорий, государственных природных заповедников.
- основные меры экологической безопасности;
- основные антропогенные факторы;
- проблемы, связанные с развитием экотуризма в стране;
- правила техники безопасности при нахождении в природной среде во время туристической прогулки, похода;
-основные положения экологических и санитарно-гигиенических требований при проведении туристско-краеведческих мероприятий в природной среде;
-флору и фауну родного края, редких и охраняемых представителей флоры и фауны;
- перечень туристского снаряжения, необходимого для организации и проведения однодневного и многодневного похода;
- организацию туристского быта, привалов, ночлегов, питания, приготовление пищи в полевых условиях;
- приемы оказания первой доврачебной помощи;
- виды карт, способы ориентирования;
- правила санитарии и личной гигиены в туристском походе;
- приемы преодоления естественных препятствий в походе, на прогулке.

Должны уметь:

- использовать маршруты национального парка для экологического образования;
- пользоваться различными методами для проведения экологических исследований;
- руководствоваться правилами экологически грамотного и безопасного поведения;
- определять примеры рационального и нерационального природопользования;
- подготовить необходимое снаряжение к походу, экспедиции;
-владеть основными туристскими навыками по устройству бивуака;
-пользоваться простейшим туристским инвентарем и оборудованием;
-применять на практике экологические и санитарные нормы в сфере активного туризма;
-определять в полевых условиях типичных представителей животного и растительного мира, определять ядовитые растения и животные местной флоры и фауны;
- организовать туристский лагерь, привал, ночлег;
- приготовить пищу на костре, горелке;
- ориентироваться по компасу, азимуту, при использовании различных карт;
- преодолевать естественные препятствия в природной среде;
- обрабатывать и перевязывать простейших раны, ссадины;

- транспортировать пострадавшего.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно. Итоги подводятся при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов и слетов юных экологов, научно-практических конференций, на соревнованиях по туристскому многоборью, олимпиадах, викторинах, конкурсах.

Оценка результативности программы производится по индивидуальным отчетам, результатам анкетирования членов объединения, по результатам участия в спортивно-массовых мероприятиях и слетах, научно-практических конференциях.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровней.

Учебный год начинается 15 сентября.
Количество учебных недель – 36.
Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.
Календарный учебный график представлен в таблице 5:

Таблица 5.

№ п/п	Модуль, тема занятия	Кол. час.	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка.		**24**									
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	3									
1.2	Техника безопасности при проведении занятий, походов.	9									
1.3	Правила санитарии и гигиены.	6									
1.4	Туристское снаряжение.	6									
Модуль 2. Основы туристской подготовки.		**71**									
2.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе.	6									
2.2	Подготовка и организация путешествия.	21									
2.3	Физическая подготовка туриста.	19									
2.4	Туристские слеты и соревнования	19									
2.5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6									
Модуль 3. Краеведение.		**12**									
3.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	6									
3.2	История и культура края. Туристские возможности края.	6									
Модуль 4. Топография и ориентирование		**12**									
4.1	Топографическая и спортивная карта.	6									
4.2	Ориентирование.	6									
Модуль 5. Организация экологической работы. Наблюдения за природой.		**61**									
5.1	Наша планета – Земля.	6									
5.2	Биосфера.	3									
5.3	Основные понятия экологии. Среды жизни и экологические факторы	3									
5.4	Изучение отдельных компонентов природного комплекса.	9									

5.5	Наблюдения в природе.	9									
5.6	Туризм и охрана природы.	11									
5.7	Основы исследовательской работы.	6									
5.8	Взаимосвязь экологии и туризма. Экологический туризм, его ключевые критерии	3									
5.9	Понятие экологический лагерь. Обустройство базового экологического лагеря.	3									
5.10	Негативные аспекты влияния массового туризма на окружающую среду.	3									
5.11	Особо охраняемые природные территории. Прямое и косвенное воздействие туризма на охраняемые территории.	3									
5.12	Эколого-краеведческие наблюдения в походе	2									
	Итого час:	**216**									

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных выходов, участием в соревнованиях и тематических заездах, совершением походов. В основном это осуществляется на практических занятиях. На третий год обучения основной упор делается на самостоятельную работу каждого воспитанника и команды (педагог занимает наблюдательную и совещательную позицию).

Педагогам необходимо вести в объединении обязательный учет спортивных, туристских и краеведческих достижений каждого обучающихся.

Для привития устойчивого интереса к занятиям по туризму и экологии, руководитель должен ставить цели на каждом занятии обучающимся. Краткосрочные – на конец месяца, квартала, долгосрочные – на конец года, обучения.

Программа построена так, что на занятиях в помещении ребята изучают и рассматривают различные теоретические способы преодоления препятствий по различным видам спортивного туризма (теория), экологические вопросы, принципы исследовательской деятельности. На местности идет повторение материала и его закрепление. Занятия по физической подготовке проводятся как в помещении, так и одновременно с выходами на местность. Обязательны теоретические и практические занятия, предупреждающие травматизм, при отработке практических этапов. Занятия носят групповой характер с элементами индивидуальной работы.

Руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка. Вопросы техники безопасности рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятии на конкретном материале правильных и неправильных действиях юных туристов.

Формы занятий. Теоретические занятия в будние дни и практические занятия или выходы на местности в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Теоретические занятия проводятся в классном помещении. Практические занятия – это игры, походы различной трудности и протяженности, экскурсии, соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми. Изучение родного края тесно сочетается с туризмом, с походами и путешествиями по его просторам. Дети овладевают определенным кругом знаний, умений и навыков, необходимых юным путешественникам.

2.3. Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет и спортзал;
- Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).
- Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).
- Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).
- Компаса.
- Медицинская и техническая аптечки.
- Карты (спортивные, топографические, физические).
- Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).
- Учебные плакаты.
- Секундомеры.
- Ноутбук.
- Мультимедийный проектор.
- Программное обеспечение.

2.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется

укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности <u>перед проведением</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Требования безопасности <u>во время проведения</u> прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 – 4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов 30 дней.
3. Во время привалов без надобности не разводить костры. Разводя костер соблюдать все правила противопожарной безопасности.
4. Не пробовать на вкус неизвестные растения плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Принять душ и вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в случае, если вы заблудились в лесу.

Надо немедленно остановиться и присесть. И больше не делать ни одного шага, не подумав. Думать можно только об одном: как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь.

Для этого:

1. Вспомнить последнюю примету на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.
2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» - вниз по течению. Ручей выведет к реке, а река к людям.
3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.

4. Выйти к людям помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу – пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть в какую сторону они улетают, и вслед за ними идти.

Помните! *Прежде чем войти в лес, надо посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности, запомнить ориентиры. Это займет не более 5 минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Очень полезно время от времени ориентироваться на местности – смотрите на это как на тренировку внимания.*

Требования безопасности во время некоторых стихийных бедствий.

Наводнения:

— Постараться собрать все, что может пригодиться: плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства.

— Спасать людей, отсеченных стихией от остальных, оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

— Если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощь следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды.

— Наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые пластмассовые бутылки и т.д.).

— Использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности.

— Прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие.

— Прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

Сели и оползни:

— Покинуть опасную зону.

— Сообщить властям о наличии признаков приближения сели.

— В местах повышенной опасности передвигаться с большим вниманием.

— Принять меры предосторожности, бросив предварительно несколько камешков в опасную скалу, чтобы убедиться, есть ли уже первые признаки надвигающегося селя.

— Узнать о существовании специальных планов по защите людей, для того чтобы быть готовым участвовать в их претворении.

1. Лавины:

Лавины обычно сходят со склонов гор, покрытых снегом, и могут угрожать жизни и деятельности людей. Существует три типа лавин. Лавина из свежевыпавшего снега (образуются во время снегопада и после него); лавина, связанная с ломкой пластов снежного покрова; лавина, возникшая из-за таяния снега.

<u>Необходимо помнить следующее:</u>

— Никогда не подвергайте себя риску в горах, сразу после сильного снегопада, не передвигайтесь по склонам с наклоном свыше 30 градусов.

— Преодолевайте склоны на возможно большей высоте.

— Перемещайтесь рано утром и с большой осторожностью.

— Носите с собой электронные поисковые приборы.

— Получайте информацию о лавинах из специальных бюллетеней.

— При приближении лавины немедленно избавьтесь от всех вещей и, стараясь принять горизонтальное положение, удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость ниже.

— Затем колени надо подтянуть к животу, а сжатыми в кулак руками защищать лицо от снежной массы. Это поможет, чтобы не забились рот и нос, и у лица создалось небольшое воздушное пространство, которое потом даст возможность дышать.

— Когда лавина остановилась, попробуйте сначала расширить пространство перед лицом и грудью. Затем надо определить, где верх, а где низ. Если, заблудившиеся под водой, используют для этого пузырьки воздуха, то здесь необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения слюна укажет, где низ, и вам следует двигаться в прямо противоположном направлении.

— Двигаться вверх нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только воруют у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно и кричать: снег полностью поглощает все звуки.

— Ни в коем случае не давайте себе спать. Терпеливо пробирайтесь вверх.

Требования безопасности при купании в походе.

1. Купание в туристском походе, экспедиции, экскурсии является одним из наиболее ответственных моментов и требует от руководителя повышенного внимания.

В походе, экспедиции, экскурсии купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели!

2. Купание в населенных пунктах или вблизи них проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда специально оборудованных пляжей нет, руководитель лично обязан проверить глубину, скорость течения и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, песчаное или галечное дно, отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.
3. При отсутствии спец. оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне мест спуска канализационных вод, ливневых стоков и др. источников загрязнения вод, мест водопоя животных, особенно лошадей.
4. Места для купания в руках следует выбирать выше места спуска сточных вод, участков, использующихся для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.
5. Категорически запрещается купание в водоеме вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов и дамб; в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого снабжения.
6. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,3 м/с должны быть не более 1,2 м.
7. При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением вдоль берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания нужно показать всем купающимся. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 С.
8. Если туристская группа имеет свои лодки, то они должны патрулировать участок, отведенный для купания.
9. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя, для наблюдения и своевременного оказания помощи руководитель и его заместитель должны находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует их привлечь к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купания.
10. Одновременно может купаться не более 8 человек. И не более 10 минут.
11. Во время купания не допускается криков. Объяснить участникам, что крик есть сигнал о помощи.

12. **Категорически запрещается:**

а) купание с лодки, ныряние с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время;

б) купание после приема пищи в течение 45-50 минут.

Требования безопасности при организации бивака.

При выборе места бивака необходимо учитывать следующие требования:

1. Не следует устраивать бивак в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара.
2. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут упасть на палатки.
3. Бивак располагается на возвышенном месте, исключающем затопление водой во время дождя.
4. Если на месте много комаров, то бивак устраивают на высоком открытом месте, продуваемом ветром.
5. Не допустимо разведение костра под ветвями деревьев и на корнях, на торфяниках, вблизи построек.
6. Костер не должен располагаться ближе чем 5 м от палаток.
7. Топоры, пилы, ножи должны находиться в определенных местах в положении, исключающем случайное ранение.
8. При приготовлении пищи у костра необходимо иметь закрывающую тело одежду, брезентовые рукавицы.

Требования безопасности при организации страховки.

1. Страховка и самостраховка обязательны, когда существует опасность падения, получения травмы и когда отсутствует возможность для самозадержания.
2. Выбирать наиболее эффективные способы страховки с учетом специфики месторасположения группы.
3. Положение тела и страховочной веревки должно обеспечивать устойчивость.
4. Страхующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов должен быть одетым, действовать в каске, рукавицах.
5. Страхующий не должен стоять под лезущим вверх.
6. Страхующий внимательно следит за действиями партнера и своевременно отдает или выбирает веревку.
7. Страховку и самостраховку выполнять с использованием различных опор.
8. Страховка осуществляется двумя руками через хорошо забитый крюк, дерево или предварительно обработанный скальный выступ.
9. При страховке не допускать большого провисания веревки – это увеличивает силу динамического удара.
10. При падении страхующий должен потратить веревку согласно нормативам, что уменьшает силу динамического удара.
11. Во избежание травм не держать руки близко к карабину и скальному выступу.
12. Повторяем, быстрота передвижения не должна достигаться за счет уменьшения безопасности.
13. В каждом конкретном случае выбирать наиболее подходящий и быстро организуемый способ страховки.

14. Турист, не подготовленный к организации надежной страховки и самостраховки в различных условиях, не должен допускаться к восхождению.
15. Не прекращать страховку, пока страхуемый не преодолеет трудного участка и не организует самостраховку.
16. Непрерывно следить за состоянием звеньев, составляющих цепочку: крюк (ледоруб) – карабин – веревка – турист.
17. При попеременной страховке один из туристов должен стоять на самостраховке на одном месте и быть готовым удержать на веревке сорвавшегося товарища. На сложных и опасных участках одновременное движение всей связки не допускается. На маршрутах, требующих попеременной страховки, связка должна состоять не более чем из 3 человек.
18. Одновременная страховка допускается лишь в относительно легких случаях при движении:

- По пологим склонам с большим количеством скальных выступов;
- По несложным хребтам и гребням;
- По снежным и ледовым склонам, когда отсутствует серьезная опасность падения;
- По закрытым ледникам.

19. При одновременной (взаимной) страховке всем туристам в связке двигается одновременно, организуя страховку в процессе движения.
20. Не допускается одновременной страховки при движении по несложным, но опасным маршрутам. На сложных участках попеременную страховку не заменять одновременной.

2.5. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог дополнительного образования:

1. Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2. Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, прохождение походов различной категории сложности.

2.6. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 6.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	**Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			выполнение контрольных заданий.		
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, компас, веревки, карабины **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	**Оборудование:** компас, веревки, карабины **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
4.	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	**Методы:** Соревновательно - игровой, словесный **Приемы:** Объяснение, демонстрация.	**Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки.	Обсуждение.
5.	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	**Методы:** соревновательно-игровой, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	**Оборудование:** гимнастические маты, скамейки, мячи м/б, компас, веревки, карабины **Методические материалы:** Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
6.	Учебно-тренировочные занятия	Беседа, инструктаж, соревнование	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	**Оборудование:** компас, веревки, карабины **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы, карты	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Участие в категорийных и степенных походах обучающимися объединения;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;
- Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

2. Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу» (приложение 1).
3. Беседа на тему: «Питание в походе» (приложение 2).
4. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах (таблица 7).

2.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

2.8. Формы контроля и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП» приложение 3).

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

2.9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Методическое пособие для учителя. – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2005. – 80 с.
2. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Справочное пособие. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Фёдоров», 2006. – 144 с.
3. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
4. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
5. Комплект плакатов по топографии.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72 с.
7. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
9. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
10. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г
11. Справочник спасателя. МЧС России, 1997.
12. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М:, 2002 г.
13. Условные знаки топографических карт.
14. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973 г.
4. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. Изд. Гидрометеоиздат, 2001.
5. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000.
6. Борисов В. Занимательное краеведение / В. Борисов. – Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.
7. Борисов В. Реки Кубани / В. Борисов. – Краснодар : Кубанское книжное издательство, 2005.
8. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008.
9. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008.

10. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998г.

11. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 2003.

12. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

13. Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы. Новосибирск, 2003.

14. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов,ч.1, 2; М., 2003 г.

15. Иванова А.В., Ширинян А.А. Техника ориентирования, 2004

16. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

17. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 1975.

18. Красная книга Краснодарского края: редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных. – Краснодар : Книжное издательство, 1994.

19. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

20. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

21. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011.

22. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования,/ М.: «Просвещение» 2010.

23. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста,/ М.: Профиздат, 2009.

25. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МОРФ, 1997.

26. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации, 2004.

27. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.

28. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма,/ Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003.

29. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2003 г.

30. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.

31. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.

32. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ “Турист”, 1976.

33. Петунин О.В. Сборник заданий и упражнений по общей экологии учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 188 с.

34. Пономарёва И.Н. Экология. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 272 с.

35. Потапов И.В. Зоология с основами экологии животных: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 296 с.

36. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.

37. Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год

38. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И. С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

39. Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.

40. Скалолазание. Правила соревнований. Федерация скалолазания, 2006 г.

41. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие./ - М.: Мастерство, 2012.

42. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003.

43. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

44. Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М:, 2002 г.

45. Трифонова Т.А., Селиванова Н.В., Мищенко Н.В. Прикладная экология: учебное пособие для вузов. – 3-е изд. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2007. – 384 с.

46. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

47. Тяглова Е.В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии: метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Планета, 2010. – 255 с.

48. Условные знаки топографических карт.

49. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

50. Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.

51. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009.

52. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.

53. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

54. Школа альпинизма. М., “Физкультура и Спорт”, 1989.

55. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 2000.

56. Щербина А.В. Дороги, которыми мы идем. Научно-технический журнал «Родина» 2011, № 1-2, стр.50-76.

57. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»

Интернет-ресурсы:

1. Виды узлов, практическое назначение. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://multiurok.ru/files/vidy-uzlov-praktichieskoie-naznachieniie.html

2. Климат Краснодарского края. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://karatu.ru/klimat-krasnodarskogo-kraya/

3. Основы техники спортивного ориентирования. походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.luganskorient.narod.ru/orient/OsnTexOr.htm

4. Соколов И.А. Топографическая карта и местность [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://militera.lib/ru/manuals/sokolov_ia01/index.html

5. Топография в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://openmap.com.ua/topografia/topograficheskie_karty/.

6. Топографическая карта в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/topograficheskaya-karta.html

7. Туризм и спортивное ориентирование походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm.

8. Туристское снаряжение на занятиях и в походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.pandia.ru .

9. Чтение топографических карт. Источник: походах [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792429

10. Экология краснодарского края [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://anapacity.com/krasnodarskiy-kray/ekologiya-krasnodarskogo-kraya.html

11. Экология Краснодарского края [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ecoportal.info/ekologiya-krasnodarskogo-kraya/

12. Экологическое воспитание и просвещение [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://mprkk.ru/deyatelnost/obshee/ekologicheskoe-vospitanie-i-prosveschenie/

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.

Раздел III. Методическое сопровождение.

Приложение 1.

Беседа на тему: «Подготовка к пешему походу»

Друзья! Мы собрались в пеший поход. Если вы впервые отважились принять участие в таком мероприятии и поэтому ещё плохо представляете, что вас ждёт впереди и как лучше подготовиться к предстоящему испытанию, то я постараюсь помочь.

1. Обязательно получите ответы на все интересующие вас вопросы у руководителя похода задолго до отъезда к месту сбора группы, так как потом, на маршруте, все те неясности вырастут в серьёзные проблемы не только для вас лично, но и для всей группы. Не стесняйтесь, задавайте вопросы в любое время, используя любое удобное для вас средство связи. Не поняли – переспросите! Не поняли опять – переспросите ещё и ещё раз! И так до победного конца!

2. Правильно оцените свою физическую подготовку и состояние здоровья. Пешие походы рассчитаны на ЗДОРОВЫХ людей: физически и психически. Как точно удостовериться в том, что вы находитесь в подходящей физической форме для предстоящих испытаний? Очень просто. Для начала мы с вами устроим самим себе небольшой зачёт по физкультуре:

- пробежать три километра трусцой (хоть как-нибудь, но пробежать!);

- сделать 20 приседаний;

- пройти по бревну среднего диаметра (в крайнем случае, по бордюру), не упав и ни за что не держась.

Если по всем трём пунктам зачёты, то вы без проблем прорвётесь через любые джунгли, тайгу и ледяные перевалы. Если не сдали, то не отчаивайтесь, а лучше потренируйтесь, ибо будет трудно, как никогда. И как всегда: любые сомнения обязательно нужно озвучить руководителю похода задолго до начала путешествия, дабы он их рассеял или наметил пути выхода из сложившейся ситуации. Важным мероприятиям при подготовке к походу посещение врача и проверка состояния вашего здоровья.

3. О вещах необходимых в походе. Давайте обсудим этот вопрос какие у кого будут предположения?

- Паспорт, свидетельство о рождении. Обязательно необходимо каждому иметь при себе документ удостоверяющий его личность Для этих и других документов и денег настоятельно рекомендую предусмотреть средства по их герметизации, чтобы не промокли, так как вероятность того, что вас зальёт по самые уши или ваш рюкзак окажется в воде, весьма велика.

- Две пары обуви. Две пары для того, чтобы если одна пара выйдет из строя по дороге, что часто случается, вы не ходили босиком по траве и камушкам. Выбор обуви зависит от ваших личных предпочтений. Основные требования к обуви:

а) Обувь должна быть удобной, не трущей вам ноги, чтобы без мозолей, чтобы не хромать, а идти. Обувь необходимо разносить до начала путешествия! Обе пары необходимо разносить! Чтобы не тёрло, чтобы нога себя чувствовала комфортно! Обе пары должны быть надёжными, то есть не брать про запас кроссовки, которые вот-вот развалятся! Ни в коем случае!

б) Подошва не должна быть гладкой, хоть какое-то рифление должно присутствовать, чтобы вы не скользили по скалам, траве, льду, снегу и брёвнам над ревущими потоками, как фигурист, а шествовали твёрдым шагом, как первооткрыватель новых земель.

в) Обувь должны быть закрытая, чтобы вам в неё не навалилось всяких камушков, песка, щепочек, способных поранить ваши ноги, а также всякие паукообразные – клещи! – не зацепились за ваши аппетитные конечности.

д) Выбирая подходящий размер обуви, необходимо иметь в виду толщину носок. Не меряйте обувь на голую ногу. Сначала купите носки, в которых вы пойдёте в поход, а потом по ним прикидывайте размер ваших походных кроссовок, ботинок, берц и т. п.

- Три-четыре пары махровых носок и несколько пар обычных. Основная задача носок предохранить вас от мозолей, ибо мозоли - страшная проблема для начинающего пешего туриста. Появление оных зависит от того, насколько удачно вы подобрали сочетание носок и обуви. Пока вы приобретете, навык по предотвращению появления мозолей, пройдёт время. Наиболее эффективным, с точки зрения соотношения цена/эффективность, средством, предохраняющим от мозолей, является махровый носок. Но сейчас часто за махровые носки выдают не то! Нам нужен настоящий махровый носок! Желательно иметь две пары таких носочков, но можно и больше. В данном случае запасы поощряются: ноги промокнут - есть сухая запаска, вам не понадобятся - поделитесь с вымокшим до костей товарищем. Ещё можно прихватить несколько синтетических носочков, чтобы натянуть их сверху махровых - отличный ход против мозолей! Вниз махровый, сверху - синтетический! Некоторые

пользуются противомозольными носками - результат неплохой. Запомните: чем больше носков, тем лучше!

- **Двое штанов.** Штаны удобные для ходьбы, такой длинны, чтобы их можно было заправить в носки, и тем надёжно защитить ваши ноги от всех повреждений.

- **Две футболки.** Желательно из хлопка или иного материала, через который ваше тело будет нормально дышать. Футболка обязательно должна закрывать плечи, дабы вы не натёрли их лямками рюкзака и не спалили на солнце

- **Тёплая кофта.** Хорошая тёплая кофта! Не кофточка для красоты, а тёплая кофта, в которой можно идти, спать, сидеть у костра, собирать дрова, которую можно дать товарищу, если он уже совсем синий.

- **Куртка.** Да, да, именно тёплая осенняя куртка, способная вас согреть при температуре до минус 10 градусов Цельсия. Я бы даже порекомендовал взять зимнюю куртку, но тащить её на себе весь маршрут тяжеловато. Весьма вероятны сильные метели, снегопады и прочая не характерная для лета погода, заставляющая отчаянных путешественников синеть от холода без тёплой одежды.

- **Кепка или панама.** Обязательно! С непокрытой головой никому ходить не разрешат, так как от солнечного удара никто не застрахован - особенно высоко в горах. Чтобы не обгорал нос, - рекомендую кепку, чтобы не обгорали нос и уши, - рекомендую панаму. Чем больше у панамы поля, тем ваша защита от сильных солнечных лучей надёжней.

- **Нижнее бельё.** Повторяю: не набирайте лишнего – только самое необходимое! Требование: нижнее бельё должно быть удобным и нигде не натирать

- **Дождевик.** Обязательно случится хотя бы один проливной дождь, который при отсутствии дождевика, вымочит вас до костей. Выбирайте в диапазоне от простой тонкой целлофановой накидки с капюшоном (хватит на один два раза, так как весьма скоро она разорвётся ветками на тропе) до хорошего прочного плаща с капюшоном, который послужит вам долгие годы, а также очень хорошо зарекомендовали себя влагозащитные костюмы: куртка и штаны.

- **Рюкзак (объёмом не менее 100 литров).** В рюкзак объёмом менее 100 литров проблематично засунуть все вещи из этого списка плюс групповые продукты, которые понесут на своих крепких спинах и плечах все добрые молодцы и красные девицы, а ещё палатки! Вес рюкзаков у мужчин на старте может достигать 25 кг, у девушек - 20 кг (зависит от похода). Чтоб вам не стало дурно от такой нагрузки, ваш рюкзак должен обязательно иметь поясной ремень! Выбирая рюкзак, обязательно перемерьте в магазине все имеющиеся в наличии модели, заставьте продавца-консультанта возле вас плясать, выведайте у него все тайны, но выберете тот рюкзачок, который вам покажется наиболее удобным и подходящим по цене. Если такого не обнаружится - бегом в другой магазин, пока вам тут не продали что попало.

- **Спальный мешок.** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников, рыбаков и прочих любителей ночевать на свежем воздухе. При выборе спального мешка главное соблюсти соотношение между весом мешка и его холодоустойчивостью (насколько он тёплый). Чем мешок тяжелей, тем он теплей. Температура комфорта (это такая характеристика спального мешка) должна составлять от -5 до 0 градусов Цельсия, а температура экстрима от -25 до -15 градусов Цельсия, так как порой налетают летом лютые метели, да и тихие заморозки не редкость.

- **Туристический коврик (коврик пенополиуретановый, каримат, пенка).** Продаются практически в любом магазине для туристов, охотников и рыбаков. Заходите в магазин и говорите: "Дайте мне туристический коврик!" Продавец вас сразу поймёт и предложит вам то, что нужно. Коврик должен быть как минимум двухслойный, максимум зависит от вашей холодоустойчивости и сил. Учтите, спать придётся на голой земле!

- **Крем от загара.** Если у вас чувствительная кожа, то вы точно обгорите, особенно в походах, проходящих в горах. Крема брать, исходя из потребностей кожи. У каждого своя мера.

- **Походная посуда (чашка, кружка, ложка, ножик).** Чашка - одна! Кружка - одна! Ложка - одна! Ножик - один! Потеряете - сами виноваты! Чашка и кружка должны быть объёмом не больше 0,5 литра: больше каши всё равно никому не наложат, а чая долить всегда можно! Ножик не должен походить на секиру или меч крестоносцев. Для ножа должны иметься ножны. Ложка - ложка столовая, а не чайная. Материалы, из которых изготовлены перечисленные выше инструменты, выбирайте на свой вкус и бюджет.

- **Фляжка для воды.** Фляжку можно купить в магазинах, где торгуют снаряжением для туризма, охоты и спорта. Можно поступить проще и дешевле: использовать пустую полтора-, одно- или пол-литровую пластиковую бутылку, которую вы потом удобно засунете между ремней или в карман рюкзака. Объём тары зависит от вашей личной нормы потребления воды. В описании каждого похода указывается какова ситуация с водопоями на маршруте.

- **Полотенце.** ОДНО полотенце надо брать! Только не надо брать банное, которым вы вытираетесь после ванны и душа! Размер полотенца должен быть сопоставим с размером обычного полотенца для вытирания рук! Я понимаю, что после бани и прочих купаний неудобно вытираться, а как вы хотели?!

- **Мыло (в мыльнице!).** Берём самый обычный (один!) кусок мыла массой 90-200 грамм, масса зависит от того, насколько часто вы планируете мылиться, стираться и ходить в баню! Мыло помещаем в герметичную мыльницу, чтобы оно не собрало на себе весь мусор и прочее, не намылило вам рюкзак и ваше имущество в нём.

- **Зубная щётка (в футляре!).** Зубная щётка обязательно должна храниться в герметичном футляре. Зараза везде есть! А вашей зубной щётке придётся побывать в самых непредсказуемых местах!

- **Зубная паста.** Обычного тюбика массой 100 грамм одному походнику достаточно, если он, конечно, не ест её ночами в палатке с голоду. Мало того этих самых 100 грамм хватит на десятидневный поход двоим бойцам или отважным воительницам, таким образом, если вы отправились на поиски приключений изначально вдвоём, то берите один тюбик на двоих!

- **Туалетная бумага.** Не надо брать с собой тридцать три рулона по три километра каждый! Как показывает практика, одного обыкновенного рулона одному парню на десятидневный поход достаточно (ещё и товарищам можно щедро отмотать!). Рекомендую вашу драгоценную "бумажку" упаковать в целлофановый мешочек, чтобы в результате дождей и прочих воздействий влаги, она не превратилась в кашу.

- **Фонарик.** Ни в палатках, ни в лагере, ни по ходу движения по маршруту электрического освещения нет - темнеет, когда Солнце уходит за горизонт. Чтобы не спотыкаться обо всё подряд и не искать в палатке и рюкзаке по три часа свои вещи, берём с собой фонарик. Фонарик может выполнять и сигнальную функцию, в случае чрезвычайной ситуации.

- **Упаковка мешков для мусора.** Для защиты от влаги ваших вещей.

- **Индивидуальная аптечка.** Аптечка со все необходимым у руководителя похода будет с собой, но представьте, что вся группа из 12 человек чего-нибудь съела не то (тьфу-тьфу-тьфу!). Это ж сколько надо активированного угля! Поэтому каждый возьмёт с собой следующие медикаменты:

- активированный уголь,
- парацетамол,
- анальгин,
- перекись водорода,
- зелёнка,
- йод,
- бинт медицинский широкий и средний,
- вата,
- смекта,
- противозагарный крем,
- противомозольные пластыри,
- йодоантипирин (или препарат аналогичный ему, в разных регионах - разные варианты).

- **Иголка, катушка швейных ниток.**

- **Коробок спичек и зажигалка, герметично завёрнутые в полиэтиленовый мешочек.**

- **Перчатки хлопчатобумажные или кожаные.** Для защиты рук от повреждения во время движения, а также от холода.

- **Хоба (пендель, поджопник).** Маленький коврик, который фиксируется на тазу резинкой, предназначенный для сидения на любой поверхности, независимо от её сырости, холодности, неровности, шероховатости. Очень удобная штука! Прекрасной половине человечества настоятельно рекомендую приобрести такое простое и чрезвычайно полезное изобретение в личное пользование! Мужчины, если не видят потребности в пенделе, могут не покупать его.

- **Чехол для рюкзака.** Чехол, который одевается на рюкзак, с целью защитить его от дождя, пыли и прочих нежелательных воздействий. Продаётся там же, где и рюкзаки. Часто прилагается в комплекте к рюкзаку.

- **В зависимости от похода, могут понадобиться и другие вещи. Об этом упомянуто в описании конкретного маршрута.**

4. А теперь рассмотрим список вещей, которые БРАТЬ НЕ НУЖНО!

- **Дорогие мобильные телефоны, КПК, смартфоны, коммуникаторы**. Велика вероятность, что вы их разобьете, вымочите, утопите, раздавите, потеряете.

- **Драгоценности**. Как потеряете, даже не заметите, а поиски не дадут результатов. Оставьте эту красоту дома!

- **Большие суммы денег**. Зачем они вам? Сувениры, питание по дороге не требуют много финансов.

- **Средства от комаров и прочих летающих насекомых**, если на их необходимость не указал вам руководитель похода!

- **Гитару, баян, гармонь, балалайку, варганы, дудки** и тому подобное, если на них играть не умеете.

5. Если вы берете с собой фото- или видеокамеру, следует позаботиться о непромокаемой упаковке.

6. Если есть возможность, поставьте прививку от клещевого энцефалита, но это требование является не обязательным не для всех походов.

7. Теперь давайте обсудим вопрос с палаткой. Палатки могут быть разных видов: одно-, двух-, трёх- и четырёхместные, и размещается в них столько человек, сколько. Но если вас такой расклад не устраивает (например, вы - пара: мальчик и девочка), то можете прихватить свою личную палатку.

8. Обязательно сообщите руководителю похода, если вы вегетарианец, веган или придерживаетесь по тем или иным причинам какой-то диеты. Организовать питание для людей, не кушающих мяса, а также вообще пищи животного происхождения, не составляет труда, поэтому за это волноваться не стоит.

9. Уточните у руководителя, сколько брать с собой денег. Без учёта стоимости билетов и вашего взноса на проведение похода, рекомендую, чтобы ваша заначка составляла не менее 4000 рублей.

10. До отъезда обязательно узнайте у вашего оператора мобильной связи (МТС, МегаФон, БиЛайн, ТЕЛЕ2 и т. д.) подключен ли у вас роуминг для того региона. Если нет, то необходимо подключить!

11. Однозначно усвойте где и когда встречается группа. Запомните как выглядит руководитель похода!

12. Постарайтесь каким-либо образом перед походом поразминать своё тело. Длительные пешие прогулки, пробежки, велосипед, плавание, танцы - любая двигательная активность подойдёт. Такой подход облегчит вашу адаптацию ко всем тяготам походной жизни.

Общее правило №1. Все вещи должны быть не яркими, не надушенными духами и дезодорантами.

Общее правило №2. Все вещи должно быть не жалко потерять, прожечь, сжечь, замарать, порвать, вымочить, облить жирным или сладким, подарить товарищу.

Общее правило №3. Все вещи надо упаковать герметично, например, в целлофановые мешки для мусора. В походе всё отсыревает, промокает, падает в воду, вечно после стирки не успевает высохнуть.

Общее правило №4. Не берите ни одного лишнего грамма, ибо из граммов складываются килограммы, которые потянут вас или лошадку исключительно к земле, а не в небо. Без многих вещей, используемых в повседневности, можно легко обойтись. Человеку так мало надо для счастья: горсть гречки, шепотку соли, стакан воды, костёр, верные друзья и распахнутый на встречу беспредельно прекрасный Мир!

Приложение 2.

Беседа по теме: «Питание в походе»

1. Человеку необходимо:

1.1. Калорийность

Запас у каждого здорового человека ~70000 ккал. Им можно воспользоваться без патологических изменений организма. Суточные затраты:

Вид деятельности	Затраты в ккал
Дышать	700
Туалет	60
Привалы	250
Пережевывание пищи	120
Бивачные работы	500
Снятие бивака	150
Прочее	220
Итого:	2000

т.е. 2000 ккал/сутки только существование (их называют базовыми).

Кроме этого еще для каждой категории сложности добавляются следующие затраты:

К.С.	Добавка ккал
1	1100
2	1400
3	1700
4	2100
5	2500
6	3000

Примечание: детям добавлять до 15%. Также учитывается коэффициент по видам туризма:

Вид туризма	Коэффициент
Пеший	1,0
Водный	0,8-0,9
Лыжный	1,2
Горный	1,3

Распределение ккал по приемам пищи:

Завтрак	30%
Перекус	25-30%
Ужин	25%
Карманное питание	15-20%

1.2. Корректный баланс Б:Ж:У

Для летних походов по средней полосе Б:Ж:У = 1:1:4.

Для жарких условий (Б:Ж:У = 1:0,5:7):

• уменьшение жиров,

• увеличение углеводов,

• соли до 5г в сутки больше, чем обычно (особенно в горах из-за употребления талой воды),

• более острая и пряная пища,

• увеличение витаминов В (злаки, гречка, рис).

Для холодных условий (Б:Ж:У = 1:2:3):

• повышение ккал на 10-15% за счет увеличения жиров,

• уменьшение углеводов для регулировки общего веса,

• увеличение витаминов В1 (грецкий орех, фундук, сливочное масло), С (лук, чеснок, лимон, таблетки “Аскорбинки”), D3 (сливочное и подсолнечное масло, яичный порошок, сухие сливки и молоко).

Содержание ккал в 1 грамме:

Белка	4,1 ккал
Жира	9,3 ккал
Углевода	4,1 ккал

1.3. Вес

Чем меньше несешь, тем быстрее идешь.

Чем меньше несешь, тем меньше ешь.

Чем меньше ешь, тем медленнее идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем быстрее (лучше) идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем больше несешь.

Чем больше несешь, тем медленнее идешь.

Необходима золотая середина!

1.4. Объем

Кроме калорийности пища должна иметь объем, так, например, питание калорийными таблетками не приводит к ощущению сытости. Иногда, при «голодной» раскладке, недостаток пищи компенсируют водой (чай, отвар и т.д.).

1.5. Балансные вещества

Балансные вещества это такие вещества, которые позволяют улучшить процесс вывода неусвоенной организмом пищи.

Наиболее распространенными продуктами, доступными в походе, являются сухое картофельное пюре, сыр, косточковые жиры.

1.6. Витамины и минеральные вещества

Подбираются с учетом специфики:

• района похода,

• времени года,

• вида похода,

• индивидуальной особенности каждого участника

Лучше использовать мультивитамины, т.к. они сбалансированы, например, VITRUM.

Витамины могут быть как общественными, так и индивидуальными.

1.7. Вкус

Также пища должна быть съедобной и по возможности эстетичной:

• использование нескольких приправ на выбор,

• масло лучше не замешивать в каше, а выдавать куском,

• в каши можно класть сухофрукты, ванильный сахар, корицу и т.д.,

• томатная паста, горчица, лимонная кислота,

• максимальный учет гастрономических приверженностей каждого участника,

• лимон тертый с сахаром, шоколадная колбаса, неучтенка-сюрпризы,— все это с восторгом принимается и съедается.

Это не блаж. Съедобная и эстетичная пища лучше усваивается организмом, а, следовательно, при том же весе ее становится как бы больше.

Существует 2 крайности:

1) в походе должно быть не менее 50 (60, 70) наименований продуктов. В пределе — поход под девизом «РАСКЛАДКА БЕЗ ПОВТОРОВ»;

2) В походе должно быть одно блюдо на утро и вечер, и оно же каждый день.

Необходима золотая середина! Около 30 (максимум 40) наименований, чтобы вызвать привыкание к имеющемуся рациону питания. Хорошо, когда на завтрак, обед (если готовится) и ужин блюда были разные.

1.8. Питьевой режим

Нормы потребления воды:

• в день человек потребляет около 2800 г воды,

• необходимо и достаточно — 800 г,

• минимум — 550-600 г; причем, в первый день, от воды вообще воздерживаются,

• если воды ограничено, рекомендуется употреблять ее порциями по 150-200 г за один прием - меньше не напьешься, а больше не рационально, т.к. часть выпитой воды уйдет на усвоение другой части,

• следует помнить, что чувство утоление жажды наступает через 10-15 мин. после приема жидкости.

Утоление жажды:

• на больших (обеденных или перекусных) привалах,

• на малых (10-15 минут) привалах пить не следует; можно прополоскать рот (лучше подкисленной водой), съесть кислую или мятную конфетку, можно также съесть немного чернослива или кураги,

• хорошо утоляют жажду зеленый чай, айран, минеральная вода - если маршрут в соответствующем районе,

• снежную или ледниковую воду, перед употреблением, рекомендуется немного подсолить.

Вододобыча:

• открытые источники (реки, озера и т.д.),

• растаянный снег или лед (в солнечный день несколько горстей снега положить на камень, имеющий южную экспозицию, на расстоянии 10 см друг от друга, ниже камня подставить тару),

• сбор дождевой воды, используя тент.

Обеззараживание воды:

• пантоцид,

• марганцовка,

• фильтр естественный и искусственный.

2. Режим питания:

2.1. Количество приемов пищи в день

Существуют разные подходы:

• 2 раза — завтрак, ужин,

• 2,5 раза — завтрак, перекус, ужин,

• 3 раза — завтрак, обед, ужин,

• 3,5 раза — завтрак, обед, перекус, ужин.

2.2. Принцип распределения продуктов

1. Контейнерный (по дням)- в одном мешке продукты на целый день, его несет один человек или пара дежурных.

минусы: неравномерная разгрузка участников, более сложное увеличение (при необходимости) количества варок, более долгий подготовительный период, сложность при разгрузке (если устал) участника.

плюсы: удобство при распределении продуктов, удобство при приготовлении пищи, автономность дежурных, уменьшение забот завпита.

2. Контейнерный (по варкам) - в одном мешке продукты на одну полную варку, его несет один человек.

позволяет немного уменьшить неравномерность плановой и разовой разгрузки участников.

3. По наименованию продуктов - один участник несет один или несколько видов продуктов.

минусы: распределение продуктов на одну варку по нескольким участникам, увеличение забот завпита (точно помнить у кого какой продукт), если участник отстал, а он несет продукт, который необходимо готовить, то задержка в приготовлении.

плюсы: равномерное уменьшение продуктов, отсутствие проблем при разгрузке (если участник устал), несложное деление объема продукта на любое количество варок.

2.3. Учет специфики маршрута

Обычно поход можно разбить на несколько периодов:

• участки подхода,
• акклиматизационный период,
• штурмовые дни,
• радиальные выходы,
• дневки и дни реабилитации.

Необходимо учесть:

• время на приготовление пищи,
• рацион и калорийность на данный участок маршрута,
• способы термообработки пищи (сухое питание, варить, печь, жарить, необходим кипяток или достаточно просто теплой или горячей воды),
• вид используемого топлива (примечание: бензин или газ учитывают при распределении веса как продукт),
• варочная посуда: кан или автоклав.

2.4. Весовые нормы продуктов

Вес дневного рациона на 1 человека зависит:

• необходимость ккал на данном маршруте,
• режим передвижения,
• наличие заброcок,
• физические возможности группы,
• разнообразие рациона,
• климатогеографические условия,
• другие походные условия.

И составляет от 500 до 1200 г/сутки, реально — 650-750г/сутки.

2.5. Составление раскладки

Определяется:

• вкусовые предпочтения,
• наличие вегетарианцев,
• мясо с утра или вечером,
• использование термосов.

Первый способ:

1) считается количество завтраков, обедов, перекусов и ужинов на всем маршруте;

2) подбирается соответствующее количество гарниров, мясных добавок, молочных наполнителей, сладкого и т.д.;

3) подразумевается многовариантность раскладки;

4) продукты распределяются, как правило, по наименованиям.

Второй способ:

1) составляются пары (тройки) дежурных;

2) каждая смена всегда готовит одинаковую еду, она же ее и несет;

3) количество дней маршрута делится на количество смен дежурных;

4) полученный результат показывает, сколько раз будет дежурить каждая смена и, соответственно, через сколько дней будет полный повтор раскладки;

5) продукты распределяются контейнерным способом по дням.

Третий способ:

1) закладывается необходимое соотношение Б:Ж:У для данного похода;

2) устанавливается весовой лимит;

3) подбираются продукты, которыми группа планирует пользоваться на маршруте;

4) количество каждого наименования продуктов, определяется исходя из Б:Ж:У.

Любой из способов, при достаточной добросовестности завпита, может учесть неравномерность использования продуктов, т.е. на периоде акклиматизации поменьше, в штурмовые дни побольше и т.д.

Использование гастрономических сюрпризов на маршруте не только скрашивает суровые будни, но и позволяет сделать корректировку раскладки в зависимости от ситуации.

Использование термосов для организации перекуса позволяет сильно уменьшить время на его организацию. В термосе можно брать горячий чай, бульон, заранее приготовленный во время завтрака. Вес продукта при этом считается в половину, т.е. если содержимое весит 1 кг, то считают, что 0,5 кг, т.к. несется этот вес полдня. Вес термоса учтен при распределении снаряжения.

Использование консервов на маршруте имеет свои плюсы и минусы:

• иочень часто на маршруте хочется чего-то рыбного, — это или консервы, или вобла;

• инести железки хочется не каждому, и еще вопрос экологии;

• итщательная проверка консервных банок на герметичность и пригодность (вздутости, ржавчина и т.д.);

• ина маршруте банка может вздуться из-за высоты (т.е. перепад давления) или из-за воздействия низких температур.

3. Упаковка продуктов:

3.1. Требования к упаковке

• аккуратность,

• компактность,

• герметичность,

• отдельно от бензина, лучше газа тоже,

• удобно при доставании.

3.2. Виды упаковок

• пластиковые бутылки (крупы и рожки, сухари кубиками, подсолнечное масло, сушки, баранки, соя, сублимат и т.д.),

• колбы пластиковые из-под химических реактивов, таблеток, витаминов и т.д. (соль, приправы и т.п.),

• банки пластмассовая (топленое масло, сухофрукты),

• пакеты из-под сока и молока (сухари квадратами, печенье, вафли, баранки, сушки и т.д.),

• фольга (колбаса, ее предварительно протирают подсолнечным маслом),

• мешочки капроновые (для дублирования полиэтиленовых пакетов),

• мешочки х/б (сыр, сало, грудинка, корейка),

• калька (сыр, сало, грудинка, корейка),

• пленка в рулоне (сыр, сало, грудинка, корейка),

• чулки капроновые (супы, сухари, сушки, баранки, печенье и т.д.),

• герметичка — большой мешок из непромокаемого материала, в который сложены все упакованные продукты, после чего мешок герметично завязывается.

Если есть возможность, использовать заводскую упаковку (при необходимости ее можно продублировать).

Подбирать упаковку продукта следует под необходимый вес на одну или несколько варок.

4. Организация приготовления пищи:

4.1. Организация дежурств

• дежурят чаще всего по двое, иногда по одному или по трое,

• если дежурных двое, то один из дежурных занимается приготовлением пищи, а второй — следит за костром; при этом группа обеспечивает дровами. При необходимости, рытье ямы в снегу для костра тоже обязанность дежурных,

• утренний подъем дежурных происходит не для того, чтобы подать товарищам кофе в спальник (или чашку), а чтобы выиграть время для личных сборов,

• передача дежурств более удобна после завтрака или после обеда (перекуса).

4.2. Приготовление пищи

• объем варочной посуды рассчитывается из соображений, что на одного человека нужно 0,5-0,7 л воды,

• гречку и рис можно и нужно засыпать в холодную воду и не мешать,

• горох, пшено, чечевицу, фасоль кладут в холодную воду; солять, когда почти готово,

• манку засыпают в кипяток и постоянно помешивают,

• в мясные каши вместо или вместе с солью можно добавлять бульонные кубики,

• сою и сублимат можно готовить отдельно от каши,

• рожки, супы (но не все) засыпают в горячую воду или кипяток,

• при готовке в автоклаве все забрасывают в холодную воду кроме манки,

• для приготовления сухого картофельного пюре и китайской вермишели нужен только кипяток,

• раздаточные продукты (сладкое, сыр, масло, колбаса, сухари и т.д.) лучше разложить по кучкам — одна кучка одному человеку,

• приготовить рис на высоте более 3500 м — задача для человека со стальными нервами, ангельским терпением и неограниченным запасом по времени,

• тушенка по мискам или в кан:

а) зачем оставлять ккал кану,

б) люблю когда мяса поровну,

в) а я люблю горячее,

г) между прочим жирное моется тяжелее

• тушенка, сублимат или соя:

а) тушенка вкуснее, но тяжелее в 2 раза сублимата и сои; усваивается на 33%; упаковка не из легких,

б) сублимат надо варить; дороже сои и тушенки в 4-5 раз; после приготовления достаточно вкусно; усваивается на 95%,

в) соя стоит столько же, сколько и тушенка; чтобы была съедобной нужно грамотно сварить; усваивается на 95%; по сваренному объему 25 г сои = 2* 50 г тушенки; больше возни; устраивает вегетарианцев,

• карманное питание раздается с утра, сразу после завтрака,

• сухое молоко или сливки разводят водой в отдельной посуде теплой водой, и добавляют в кашу, когда она почти готова - иначе может подгореть,

• в молочную кашу, приготовленную на сухом молоке, нужно добавлять сахар из расчета 2-3 кусочка на человека (1 кусочек сахара — 5,55г, т.е. в пачке 1 кг 180 кусочков).

5. Список наиболее часто употребляемых продуктов

Список наиболее часто употребляемых продуктов с указанием их калорийности, усвояемости, содержания белков, жиров и углеводов, а так же нормы на человека в день приведен в статье

Приложение 3.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Таблица 7.

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Челночный бег 3х10 м (с)
	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
	6,2	850	140	4	12	6	3	10
	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6
	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
0	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
1	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
2	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
3	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
4	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
5	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
6	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
7	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
8	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
9	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
0	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.