

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Гимназия № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560



«Утверждаю»
Директор ГБОУ Гимназия №1516
Н.Д.Буканова
«10» сентября 2015г.

«Согласовано»
на заседании Методического Совета
10 сентября 2015г. Протокол №1.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ГЕОГРАФИЯ. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
«Основы туристско-краеведческой деятельности»**

5-7 класс

Москва 2015

Пояснительная записка к общеобразовательной программе **«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс. Всё это облегчает управление детским коллективом и каждым учащимся. Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Общеобразовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

Содержание программы направлено на создание условий для интеллектуального и духовного развития личности учащегося; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и российским традициям, достижениям российской культуры; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности; обеспечение эмоционального благополучия ребёнка; профилактику асоциального поведения; формирование и развитие способностей подростка адаптироваться в сложных условиях природной и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях; укрепление психического и физического здоровья; закрепление трудовых навыков; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

Новизна программы заключается в том, что в рамках 7-летнего цикла (а не годового или двухгодичного циклов «типовых» государственных программ) она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающейся личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности. Суть его заключается в том, чтобы раскрыть врождённые качества каждого отдельного ребёнка, прежде всего его

способности, что является основой индивидуализирующей педагогики, которая в свою очередь может обеспечить высокое качество образования, воспитания и развития. Личностно-ориентированная программа реализует право каждого учащегося на овладение знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе и объёме. Сравнивается современный уровень развития и образования подростка только с его же предыдущим уровнем, а не с другими учащимися. Таким образом, всем детям представляется возможность обучения не зависимо от способностей и уровня общего развития.

Актуальность долгосрочной авторской программы определяется наличием в ней преемственности. Это эффективный метод планирования процесса обеспечения единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребёнка позволяют педагогу успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» в условиях единства традиций и педагогических подходов. Расширяя и углубляя, от года к году, знания, умения и навыки воспитанников, постоянно поддерживается заинтересованность учащихся, их желание путешествовать, познавать новое, общаться, учиться и совершенствоваться.

Современные исследования в области детской психологии показали, что в период переходного возраста, когда детский организм находится в состоянии постоянной перестройки (физической, психической, интеллектуальной и духовной), особое значение в формировании характера и интеллектуального уровня ребёнка приобретает психологический фактор общения с педагогом. Учитывая тот факт, что основной возраст участников туристического клуба составляет 11 – 18 лет, переходный возраст и половое созревание которых попадает на этот период, программа непрерывного многолетнего дополнительного образования по туризму, рассчитанная на весь этот срок, является особенно актуальной.

Долгосрочная многогодичная программа дополнительного образования по туризму и краеведению диагностична, т.е. имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля. Это позволяет каждому учащемуся видеть перспективу занятий, а его родителям – результат этих занятий. Таким образом, эта программа является педагогически целесообразной.

Общеобразовательная туристическо-краеведческая программа обуславливает преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Расширяет и углубляет базовые учебные знания по географии, биологии, экологии, истории, краеведению, математике, черчению, ОБЖ, литературе, физической культуре, музыке, а также усиливает межпредметные связи в содержании образования. Учащиеся получают необходимые знания по медицине, геологии, культуре, искусству, психологии группы и межличностных отношений (обратной связи), общей физической и туристической подготовке (последняя объединяет основы техники пешеходного туризма и основные приёмы выживания в неблагоприятных условиях). Туристическо-краеведческая деятельность учит главному – синтезу накопленных знаний для принятия ответственных и взвешенных решений, порой в экстремальных ситуациях.

Программа по туризму и краеведению обладает ярко выраженной технологичностью. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании. Благодаря дополнительной образовательной программе по туризму знания не только усваиваются, но и активно используются подростками для формирования образа жизни, стиля поведения, убеждений, отношения к окружающему миру, людям, себе. Воспитываются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура

учащихся, формируются коммуникабельные навыки общения с людьми, вырабатываются руководящие организаторские способности.

Таким образом, основное содержание общеобразовательной программы по туризму и краеведению строится на активном включении учащихся в окружающую их жизнь (прежде всего – природное окружение), познании действительности и самого себя в ней, развитии творческого восприятия мира, общества и индивидуальности каждого человека, совершенствовании социальных навыков общения. Используя потенциал туризма и краеведения, школа может с успехом решать многие педагогические проблемы. Туризм содействует оптимизации всего учебно-воспитательного процесса. Туристическая деятельность применяется как вспомогательное средство воспитательно-образовательного воздействия на учащихся в комплексе с другими методами образования и воспитания.

Цели общеобразовательной программы.

Общая: всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения.

Специальная: подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков, для их использования в различных формах активного туризма и жизнеобеспечения в природной среде.

Задачи общеобразовательной программы.

Общие:

1. Вовлечение, как можно большего числа, учащихся к занятиям туризмом и краеведением.
2. Расширение, углубление и дополнение базовых знаний учащихся по предметам.
3. Раскрытие потенциальных способностей каждого учащегося и создание условий для самореализации в максимально комфортной обстановке.
4. Развитие социального опыта и адаптация личности ребёнка к жизни в коллективе и современном обществе.

Специальные:

1. Получение учащимися основных знаний, умений и навыков, необходимых для пешеходного туризма.
2. Формирование у детей интереса и бережное отношение к родной природе, к ценностям отечественной культуры.
3. Способствовать укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию, формированию здорового образа жизни, уверенности в своих силах.
4. Создание разновозрастного коллектива, в котором совместная деятельность строится на добре, честности, взаимопомощи и понимании друг друга.
5. Внедрение и реализация принципов самоуправления и самоуправления, наставничества в туристической группе в период проведения туристических мероприятий с помощью должностной инструментальной.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».

Основными формами организации занятий, используемые в ходе реализации образовательной программы по туризму являются: рассказ, беседа, лекция, семинар, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, космическими снимками, туристическим снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдения, экологическая акция, соревнование, туристический поход, туристический слёт, туристическая научно-исследовательская экспедиция.

В целях раскрытия содержания программы по туризму используются современные образовательные технологии, которые применяются на занятиях и туристических мероприятиях. Они отражены в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательно-воспитательным процессом, средствах обучения.

Учебный процесс основывается на следующих **принципах обучения**: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные **формы обучения**: индивидуальная, групповая и коллективная. Применяются дифференцированное и дистанционное обучение. **Методы обучения**, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами научного решения проблем (метод проблемного изложения) и участие в коллективном поиске, в эвристической беседе (частично-поисковый и эвристический методы) к овладению методами научного познания, к самостоятельному и (в идеале) творческому применению, которое выражает и внутреннюю потребность, и общественную направленность личности подростка (исследовательский метод). Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристических мероприятиях. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. **Методы контроля и управления** учебно-воспитательным процессом основываются на анализе результатов успеваемости и качества усвоения комплексной программы учащихся. Для обеспечения учебного процесса, в туристическом клубе имеются в наличии необходимые **средства обучения** (туристическое снаряжение и оборудование, инструменты, приборы, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, космические снимки), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы и графики и т.д., однако в минимальном количестве.

Педагогическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (Я. А. Коменской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий, П. Ф. Лесгафт и другие). Теоретико-методологической основой программы «Основы туристско-краеведческой деятельности» являются труды А. А. Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися общеобразовательных учреждений.

Структура общеобразовательной программы «Основы туристско-краеведческой деятельности».

Общеобразовательная программа по туризму и краеведению туристического клуба гимназии № 1516 относится к авторским. По времени реализации она является долгосрочной, а по объёму поставленных задач - комплексной. Специализация – пешеходный туризм на основе краеведения. Программа рассчитана на однородные возрастные группы. По уровню профессиональной подготовки её можно отнести к дополнительным общеразвивающим ознакомительным программам туристско-краеведческой направленности. Старшая группа учащихся обучается по базовой программе.

Содержание программы соответствует сложившейся нормативно-правовой базе по туристско-краеведческой деятельности. В её основе лежат следующие юридические документы: Федеральный закон от 4 октября 1996г. «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»; Инструкция по организации и проведению туристических мероприятий с обучающимися образовательных учреждений системы Московского комитета образования, утверждена Приказом Московского комитета образования от 25 сентября 2001г. № 707; Инструкция по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы Департамента образования г. Москвы, утверждена Приказом Департамента образования г. Москвы от 26 ноября 2007г. № 932; Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р; Приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году».

Общеобразовательная программа «Основы туристско-краеведческой деятельности» состоит из трёх частей: пояснительной записки, программного содержания и приложения.

Данная программа строится по блочно-модульному типу и предполагает продолжительность образовательного процесса в 7 лет.

- 1-ый год обучения – возраст 11 лет (учащиеся 5 классов).
- 2-ой год обучения – возраст 12 лет (учащиеся 6 классов).
- 3-ий год обучения – возраст 13 лет (учащиеся 7 классов).
- 4-ый год обучения – возраст 14 лет (учащиеся 8 классов).
- 5-ый год обучения – возраст 15 лет (учащиеся 9 классов).
- 6-ой год обучения – возраст 16 лет (учащиеся 10 классов).
- 7-ой год обучения – возраст 17 лет (учащиеся 11 классов).

Программа по туризму и краеведению состоит из следующих разделов:

- 1-ый год обучения: азбука массового туризма, личное туристическое снаряжение.
- 2-ой год обучения: групповое и специальное туристическое снаряжение, питание в туристическом походе.
- 3-ий год обучения: туристический бивак, медицинское обеспечение.
- 4-ый год обучения: ориентирование на местности, безопасность в туристическом походе.
- 5-ый год обучения: картографические материалы, стратегия, тактика и техника похода.
- 6-ой год обучения: измерения на местности и её съёмка, физическая и психологическая подготовка.
- 7-ой год обучения: организация туристических мероприятий, краеведение.

Общеобразовательная программа по туризму и краеведению рассчитана на 72 учебных часа в год (2 часа в неделю), включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение различных туристических мероприятий (в т.ч.

подготовку и подведение итогов их проведения): учебно-тренировочных походов, экскурсий, соревнований, слётов, дальней научно-исследовательской экспедиции. Соблюдение строгой последовательности тем программы необязательно, т.к. их последовательность диктуется конкретными условиями практической деятельности туристического клуба. Программа основана на сочетании в каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они друг друга дополняли и обогащали. Главной особенностью программы является преобладание практических занятий, закрепление получаемых знаний в ходе проведения туристических мероприятий. Каждый выход на местность, в соответствии с программой и учебным планом объединения преследует определённую цель по отработке конкретной темы, приёма, навыка. Для проведения практических занятий на местности и участия в туристических мероприятиях члены туристического клуба обеспечиваются соответственным снаряжением и инвентарём. Программа учитывает необходимость органической связи теоретического материала, усвоенного учащимися на занятиях в течение учебного года, с практическими умениями и навыками, необходимыми в походах и повседневной жизни. В целях лучшего усвоения преподаваемого материала часть практических занятий, направленных на закрепление уже изученных тем, включены в планы походов, соревнований и турслётов, проводимых в течение года.

Основные направления и принципы работы туристического клуба.

- Направления работы:**
1. Специализированная подготовка (собственно-туристическое направление).
 2. Естественно-экологическое и краеведческое.
 3. Психолого-педагогическое.

Организационные принципы работы.

Пешеходный туризм – самый массовый и доступный вид туризма. Поэтому именно он положен в основу работы туристического клуба. Туристические мероприятия, в том числе и главное из них – туристический поход, сочетают активный здоровый отдых и познание, освоение окружающего мира, что ставит их в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения.

В туристический клуб зачисляются учащиеся 5-11 классов (11-17 лет) с учётом возрастной периодизации. Разрешается заниматься с любого возраста указанных классов. Желаящие заниматься в туристическом объединении должны иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление от родителей о приёме их ребёнка в туристический клуб). В течение учебного года на освободившееся место может быть зачислен новый учащийся, при условии прохождения им собеседования на основные знания и умения по темам, пройденным с начала учебного года. Этот принцип зачисления распространяется на все годы обучения. Для участия в туристических мероприятиях каждый из учащихся должен иметь соответствующий медицинский допуск.

Каждая учебная группа комплектуется из подростков одной параллели классов. Количественный состав каждой возрастной группы предполагает наличие в ней 15 человек. Уровень успеваемости учащегося в школе, дисциплинированности, его общественная активность не должны быть препятствием при зачислении в группу. Однако увлечённость подростка занятиями в клубе позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учёбу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми.

Режим занятий туристического клуба: с сентября по июнь каждого учебного года, от 2 и более астрономических часов (45 минут + короткие перерывы) в неделю в зависимости от обстоятельств, но не менее 72 учебных часов в год.

Содержание образовательной программы **«Основы туристско-краеведческой деятельности».**

Семилетний курс (504 часа).

1-ый год обучения (72 часа).

Раздел 1.

Азбука массового туризма (21 час).

Понятия туризм и краеведение. Туристско-краеведческая деятельность. Потребность людей в путешествиях.

История развития туризма и краеведения в дореволюционной России. Зарождение отечественного туризма, экскурсионного движения и краеведения. Этапы их развития. История развития туризма и краеведения в нашей стране в советский период. Формирование организационной структуры туризма (1917-1936 гг.). Первая конференция туристов, создание общества пролетарского туризма (ОПТ) в 1928г. Учреждение значка «Турист СССР» (1939г.) и инструкторских званий по туризму (1940г.). Включение туризма в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Современная организационная структура туризма и краеведения: туристические союзы и объединения, общества краеведов, туристические базы, клубы туристов, станции и центры детско-юношеского туризма, туристско-краеведческие кружки в школах и центрах развития творчества детей и юношества. История туризма и краеведения в гимназии № 1516. Формы работы.

Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Семейный туризм. Виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, спелеотуризм, конный, велосипедный, автмототуризм. Их специфика, состояние и перспективы развития. Комбинированные походы. Формы туризма и краеведения: походы, экспедиции, слёты, соревнования, лагеря, экскурсии, конференции, выставки. Классификация туристических походов по продолжительности (походы массовые или выходного дня - 1,2,3-дневные и многодневные), целям и сложности (спортивные - степенные и категорийные). Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Туристические звания («Мастер спорта России», инструкторские, «Заслуженный путешественник России»).

Географическое положение России. Понятия туристический регион и туристические ресурсы. История освоения туристических районов России и стран Ближнего Зарубежья. Обзор основных туристических регионов России и стран Ближнего Зарубежья (Карпаты, Крым, Кавказ, Тянь-Шань, Алтай, Саяны, Урал, Кольский п-ов, Карелия, Байкал, Камчатка, равнинные районы, крупнейшие реки и озёра и т.д.).

Географическое положение Московской области. Физико- и экономико-географического обзор Подмосковья. Население и история родного края (памятники истории и культуры). Общая характеристика туристических возможностей Подмосковья. Принципы выбора маршрута относительно целей похода, вида туризма, категории сложности, сезонности, метеоусловий. Определение основных пунктов маршрута. Предварительное изучение источников сведений о районе и самом маршруте, путей подъезда. Организация краеведческих наблюдений. Примеры маршрутов для однодневных походов и походов с ночлегом в полевых условиях. Туристические ресурсы Москвы – центра международного и всероссийского туризма.

Туристические организации и туристические магазины столицы. Научно-популярная, справочная и энциклопедическая литература по туризму и краеведению. Туристическая печать. СМИ и туризм. Туризм в Интернете. Туристические выставки и фестивали.

Кодекс юного туриста-краеведа. Структура кодекса (законы юных туристов- краеведов, правила походной жизни, традиции) и его содержание. Толковый словарь юного туриста.

Учащиеся должны знать:

- основные этапы развития туристско-краеведческого движения в России;
- современную организационную структуру туризма и краеведения в нашей стране;
- специфику самодеятельного, спортивного туризма;
- особенности различных видов и форм туризма и краеведения;
- общую характеристику туристических возможностей родного края;
- принципы выбора маршрутов для однодневных походов и походов с ночлегом в полевых условиях;
- содержание кодекса юного туриста-краеведа;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- осуществлять физико- и экономико- географического обзор туристического региона;
- составлять маршруты для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях;
- собирать сведения о туристическом регионе с использованием интернетресурсов.
- выражать своими словами содержание законов юных туристов- краеведов.

Раздел 2.

Личное туристическое снаряжение (32 часа).

Классификация туристического снаряжения (личное, групповое, специальное). Требования, предъявляемые к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске, ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Подбор снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий. Перечень снаряжения для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции.

Перечень личного снаряжения. Его характеристика. Подбор личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, времени проведения и продолжительности (однодневный поход, поход с ночлегом в полевых условиях и многодневная туристическая экспедиция). Упаковка личного снаряжения.

Рюкзаки. История рюкзака. Типы рюкзаков: мягкий, станковый, каркасный. Их преимущества и недостатки. Материалы, используемые при изготовлении рюкзаков (ткани, нитки, швы, стропы, фурнитура – пряжки, застёжки-молнии, замки-бегунки, зажимы-танки, накладки, колокольчики, люверсы и т.д. и их виды). Конструкция рюкзаков (форма, подвесная система – лямки и поясной ремень, клапан, стяжки, карманы, латы, навеска, дополнительные ёмкости). Классификация рюкзаков в зависимости от области их применения (походные – экспедиционные, штурмовые; спортивные – соревновательные, для катания на лыжах и сноуборде, баулы, упаковки для сплава, драйбэг, для автостопа, велосипедные). Кэмэлбэг. Выбор рюкзака, подготовка его к походу и уход за ним. Укладка рюкзака (правила размещения предметов в нём). Особенности укладки рюкзаков различных типов. Специфика укладки рюкзака в пешем однодневном походе, походе с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции. Упаковка снаряжения, продуктов питания. Меры безопасности при переноске колющих и режущих, а также бьющихся предметов, газового

снаряжения, аптечки, научных приборов. Надевание рюкзака и его подгонка. Меры безопасности при надевании рюкзака и движении с ним на маршруте.

Обувь: трекинговые ботинки (вибрамы) и сапоги болотники, сменная обувь.. Носки, стельки, бахилы. Выбор, подготовка их к походу и уход за ними.

Одежда. Многослойность одежды. Термобельё. Флис. Мембранная одежда. Энцефалитка. Накомарник. Выбор, изготовление, подготовка одежды к походу и уход за ней.

Спальные принадлежности. Спальные мешки и туристические коврики (карематы). Виды спальников (одеяло, кокон, мумия). Конструкционные особенности, размеры и температурный режим. Материалы, используемые при изготовлении спальников: утеплители (наполнители) и ткани, их виды. Выбор спальников, хранение и уход за ними. Вкладыш и чехол для спального мешка.

Альпеншок или трекинговая палка. Конструкция, изготовление, правила пользования.

«Мелочи» личного снаряжения: сидушка, ёмкости для хранения вещей и личного снаряжения (гермомешки и компрессионные мешки), КЛМНейка, фонарь, фляжка, миниремнабор, индивидуальный медицинский пакет, костровые и туалетные принадлежности, фотоаппарат, песенник и др.

Особенности личного снаряжения в горном походе и в зимний период. Самодельное личное снаряжение (плащ-палатка, чехол для рюкзака, вкладыш в рюкзак, гермомешки и компрессионные мешки, трекинговая палка, рюкзаки-самodelки и т.д.). Его изготовление. Подготовка личного снаряжения к походу (проверка и доработка), уход за ним и его ремонт.

Учащиеся должны знать:

- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;
- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы рюкзаков и их конструкционные особенности;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- особенности туристической одежды и обуви;
- виды спальных принадлежностей и отличия спальных мешков по различным параметрам;
- состав «мелочей» личного снаряжения;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- укладывать рюкзаки различного типа;
- укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях;
- надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях;
- пользоваться альпенштоком и трекинговой палкой;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.

2-ой год обучения (72 часа).

Раздел 3.

Групповое и специальное туристическое снаряжение (31 час).

Перечень группового и специального снаряжения. Их характеристика. Подбор группового и специального снаряжения в зависимости от особенностей похода, времени проведения и продолжительности (однодневный поход, поход с ночлегом в полевых условиях и многодневная туристическая экспедиция). Упаковка группового и специального снаряжения.

Палаточное снаряжение. Классификация палаток по назначению: трекинговые, для турслётов и походов выходного дня, кемпинговые, для зимы и экстремальных походов, особого назначения. Другие классификации палаток по назначению. Основные части современной палатки: внутренняя палатка, тент, дуги, оттяжки, тамбур и принадлежности к ним (амортизаторы, колышки, спицы, шпильки). Конструктивные типы палаток: бескаркасные и каркасные, однослойные и двухслойные. Их преимущества и недостатки. Форма палаток: классическая (домик - «памирка», «москвичка»), полусфера (шатровая), «гробик», полубочка (туннельная), «экзотика» (геодезическая, дуговая, пирамидальная и другие). Размеры палаток и комфорт. Тамбуры и входы, их виды. Каркасы: металлические и стеклопластиковые (фиберглассовые). Виды палаточных тканей и швов. Плотность и водостойкость тканей. Другие материалы, используемые при изготовлении палаток и принадлежностей к ним (металл, нитки, фурнитура). Сравнительные качественные характеристики различных типов палаток. Выбор палатки, подготовка её к походу и уход за ней. Общие правила установки и свёртывания палаток. Особенности установки палаток: различных типов, при различных сезонных и метеорологических условиях, на крутых склонах и осыпях.

Тенты и шатры. Особенности и этапы навески.

Топоры и колуны. Пилы. Сапёрная лопатка. Требования, предъявляемые к ним в походных условиях. Подготовка к походу и их ремонт. Меры безопасности при переноске и хранении.

Костровое оборудование (тросик, крючки, стойки, рогульки, таганок, рукавицы костровые, оргстекло, свечка, спички и т.д.).

Кухонные принадлежности (варочная посуда, сковорода, половники, разделочные доски, клеёнка, моющие принадлежности и прочее).

Горелки. Их виды, конструкционные особенности и сфера их применения. Меры безопасности при применении газовых горелок, транспортировки и обращении с газовыми баллончиками.

Медицинская походная аптечка. Её состав и транспортировка в походных условиях.

Ремонтный набор. Его состав и хранение во время похода.

Картографические материалы. GPS-приёмник. Топографический набор. Фото- и видеонабор. Приборы для метеонаблюдений. Спорт- и культинвентарь.

Особенности группового снаряжения в горном походе и в зимний период. Самодельное групповое снаряжение (разборная печка и т.д.). Его изготовление. Подготовка группового снаряжения к походу (проверка и доработка), уход за ним и его ремонт. Функционал реммастера (подбор ремнабора, ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе).

Специальное снаряжение. Специальное личное снаряжение: каска, карабины, кошки, крючья, молоток скальный, ледоруб, солнцезащитные очки и т.д. Специальное групповое снаряжение: верёвки альпинистские: основная и вспомогательные, репшнур, карабины, обвязки (беседки) страховочные, полиспас, блок с подшипником для навесной переправы, приспособления для подъёма и спуска: зажимы-подъёмники - жумары, кроль; спусковое устройство, каландр, лопата лавинная, снаряжение для научно-исследовательских и

краеведческих работ (приборы, оборудование, определители, методические пособия, специальные бланки для записи результатов и т.д.). Зависимость состава снаряжения от вида туризма, сложности маршрута, набора естественных препятствий, сезона похода. Снаряжение и безопасность в походе.

Учащиеся должны знать:

- специфику подбора группового и специального снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы палаток и их конструкционные особенности;
- правила установки и свёртывания палаток и тентов разного типа;
- состав кострового и кухонного оборудования;
- устройство газовой горелки;
- содержание и специфику комплектования походной медицинской аптечки;
- состав ремонтного набора;
- устройство GPS-приёмника и его возможности использования в походе;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- составлять перечень группового и специального снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- устанавливать и свёртывать палатки различных типов при различных сезонных и метеорологических условиях;
- навешивать тент в полевых условиях;
- работать с газовыми горелками в походе;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт группового снаряжения.

Раздел 4.

Питание в туристическом походе (28 часов).

Особенности питания в условиях туристического похода. Значение правильной организации питания в полевых условиях. Режим питания на маршруте в однодневном и многодневном походах.

Энергозатраты в туристических походах различной сложности и вида и их восполнение.

Химический состав и калорийность пищи. Продукты для похода и требования предъявляемые к ним. Характеристика важнейших продуктов. Отбор продуктов в зависимости от потребностей и возможностей туристической группы.

Витамины и медикаментозные препараты. Сушёные и сублимированные продукты, питательные высококалорийные смеси.

Дневной рацион питания для походов различной продолжительности и сложности. Организация питания при переезде по ж.д. и в стационарном лагере. Составление расписания приёма пищи в полевых условиях и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Раскладка продуктов. Плавающая раскладка. Составление раскладки продуктов с учётом веса и калорийности продуктов. Использование электронных раскладок.

Составление типового походного меню.

Закупка, распределение и учёт продуктов. Обработка, расфасовка, упаковка, хранение и транспортировка продуктов питания. Правила укладки продуктов по рюкзакам. Учёт расхода продуктов в пути. Перераспределение переноски продуктов, в ходе похода, между туристами. Пополнение продуктовых запасов на маршруте из природных ресурсов: сбор

ягод, грибов, орехов, дикорастущих растений, рыбная ловля. Меры безопасности при сборе ягод, грибов и дикорастущих растений и рыбной ловле.

Приготовление пищи в походных условиях. Общие кулинарные правила. Объёмный вес продуктов. Нормы закладки продуктов для варки. Продолжительность варки на костре и на горелке. Меры безопасности при приготовлении и потреблении пищи в походе. Рецепты походных блюд. Обязанности дежурных по кухне (приготовление пищи, мытье посуды).

Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды в походных условиях. Работа заместителя командира по питанию (завпита) в период подготовки к походу и во время его проведения (составление меню и списка продуктов; приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы; выдача продуктов дежурным; контроль расходования продуктов во время похода, их состояния и пополнения, перераспределение их между членами группы).

Учащиеся должны знать:

- специфику организации и режима питания в туристическом походе;
- принципы отбора продуктов для туристических походов различной сложности и вида;
- структуру дневного рациона питания туристов;
- приёмы составления раскладки продуктов;
- правила составления походного типового меню;
- способы обработки, упаковки, хранения и транспортировки продуктов питания;
- съедобные природные ресурсы, которые можно использовать в походе;
- технологию приготовления походных блюд;
- правила питьевого режима в походе;
- простейшие способы очистки воды;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать режим питания на маршруте;
- составлять на основании меню список необходимых продуктов для различных видов туристических походов;
- составлять пищевую раскладку и типовое меню для пешего туристического похода различной продолжительности;
- хранить и транспортировать продукты питания;
- отличать ядовитые грибы, ягоды, дикорастущие растения;
- приготовить качественную пищу в походных условиях;
- обеззараживать воду и поддерживать водно-солевой режим организма.

3-ий год обучения (72 часа).

Раздел 5. Туристический бивак (33 часа).

Туристический бивак и его виды (малый привал, обеденный привал, ночлег, днёвка). Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, ровной площадки для установки палаток, изолированность от посторонних, защита при ухудшении погоды, учёт возможности паводков, оползней, камнепадов, падения близко стоящих деревьев, экологические, эстетические и гигиенические требования (возможность организации туалета). Безопасность в местах привалов и ночлегов. Выбор места для различных видов биваков. Организация различных видов бивака, их периодичность и продолжительность. Режим ночлегов и днёвок в полевых условиях.

Разведка и планирование места бивака. Фронт бивачных работ (заготовка топлива, воды, приготовление пищи, установка палаток), их последовательность и расчёт времени для устройства ночлега. Организация бивачных работ: планирование территории бивака с учётом направления ветра, освещённости места, сырости; роль командира группы и служб; распределение бивачных работ среди участников группы и последовательность их действий. Порядок организации бивачных работ при различных метеоусловиях, с учётом наступления темноты, трудностей с водой и топливом. Меры безопасности при организации бивака и бивачных работ. Графики дежурств на биваках.

Виды простейших сооружений для ночёвок (навес, укрытие, шалаш) и их устройство. Постройка ветрозащитных стенок (экранов) из подручных материалов. Ночлеги без палатки зимой в безлесной зоне (снежные ямы, пещеры, хижины).

Навешивание тентов различного вида. Этапы работы с ними.

Работа с палатками: выбор места для установки, подготовка площадки, установка и оборудование. Специфика установки палаток на снегу и на крутых склонах. Размещение туристов по палаткам и правила поведения в них.

Виды топлива и их характеристика. Способы заготовки топлива. Растопка. Выбор и заготовка дров в различное время года и в разных условиях. Валка сухостоя. Приёмы разделки древесины. Техника безопасности при валке и разделке деревьев. Складирование дров и укрытие от дождя.

Костры и очаги. Способы добывания огня: традиционные и нестандартные (без использования спичек). Выбор места для костра и обустройство костровой площадки. Разведение и поддержание костра. Разведение костра под дождём и при сильном ветре. Виды костров и их назначение (дымовые, пламенные, жаровые). Виды пламенных костров: шалаш (конус), колодец, ташкент, камин, полинезийский. Виды жаровых костров: звёздный, таёжные, пушка, нодья (три бревна). Деятельность костровых. Костры в лесной местности. Очаги в малолесной местности (подземный костёр). Разведение костров в экстремальных условиях (зимой, в безлесной местности). Экраны ветрозащитные и жароотражающие (тепловые). Охрана природы и соблюдение правил противопожарной безопасности. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Поведение туристов у костра.

Использование кострового и кухонного оборудования во время похода. Меры безопасности при их использовании.

Поведение туристов на биваке. Раздача пищи. Отдых на привале. Свёртывание туристического лагеря. Ямы для отбросов. Уборка территории от мусора. Выход на маршрут.

Ночлеги и днёвки в населённых пунктах и на туристических базах. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Обязанности заместителя командира по быту - завхоза (составление списка необходимого группового снаряжения,

подготовка снаряжения к походу, распределение его между членами группы, контроль исправности снаряжения, организация туристических биваков) и кострового (разведение и поддержание костра в любых метеорологических условиях).

Учащиеся должны знать:

- виды туристических биваков и требования предъявляемые к ним;
- правила планирования места бивака;
- последовательность организации бивачных работ;
- устройство простейших сооружений для ночёвки в полевых условиях;
- последовательность навешивания тентов различных видов;
- этапы установки и снятия различных видов палаток;
- виды топлива и способы его заготовки;
- способы добывания огня;
- виды костров и их деление по назначению;
- правила противопожарной безопасности и поведения туристов на биваке;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- обустроить и свёртывать туристический бивак;
- изготовить простейшее сооружение для ночёвки и ветрозащитную стенку для костра;
- максимально быстро навешивать различные виды тентов при неблагоприятных метеорологических условиях;
- быстро устанавливать и снимать различные виды палаток, организовывать в них ночлег в экстремальных ситуациях;
- заготовить топливо и растопку для костра, при этом грамотно (технически безопасно) работать топором и пилой;
- быстро разжечь костёр;
- ликвидировать очаги возгорания;
- пользоваться костровым и кухонным оборудованием.

Раздел 6. Медицинское обеспечение (26 часов).

Медицинские мероприятия, осуществляемые в период подготовки к походу. Медицинское обследование участников туристического похода. Оформление допуска к походу членов туристической группы врачом школы. Комплектование групповой походной аптечки первой медицинской помощи и индивидуальных медицинских пакетов туристов. Прогнозирование сохранения здоровья туристов в походе.

Гигиена туриста. Личная гигиена туриста как средство поддержания и укрепления здоровья, его спортивной формы и профилактика заболеваний. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста. Правильный режим работы, отдыха, питания и питья. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Различные виды опасностей, травм и заболеваний, встречающиеся в туристическом походе, которые обусловлены неправильными действиями туристов или негативными последствиями взаимодействия человека с природой. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях.

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Первая помощь при царапинах, небольших порезах, потёртостях и мозолях, ушибах, укусах насекомых. Оказание помощи при отравлениях, при ожогах и обморожениях, переломах различных видов. Обработка и перевязка ран различных частей тела. Наложение шин из подручных средств при переломах. Способы транспортировки пострадавшего при различном характере травм.

Реанимационные (доврачебные) мероприятия: искусственная вентиляция лёгких способами «изо рта в рот» и «изо рта в нос», наружный массаж сердца, остановка венозного и артериального кровотечения жгутом. Травматический шок и противошоковые мероприятия.

Медицинские мероприятия, осуществляемые во время туристического похода: организационные, питание, водообеспечение, санитарные мероприятия на маршруте. Профилактика в походных условиях: простудных заболеваний, пищевых отравлений, травм, переутомления. Использование дикорастущих лекарственных растений.

Врачебный контроль и самоконтроль самочувствия туриста. Ведение дневника самоконтроля. Функционал медсестры и санитаря (подбор медаптечки, хранение медикаментов, контроль за соблюдением гигиенических требований в походе, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим).

Опасности, травмы и заболевания, встречающиеся в туристическом походе, обусловленные неправильными действиями туристов: термические ожоги, их профилактика и первая помощь при них; ранения режущими и колющими орудиями, их профилактика и первая помощь при них; ранения огнестрельным оружием, их профилактика и первая помощь при них; острая сердечно-сосудистая недостаточность и обмороки, аллергия их профилактика и первая помощь при них.

Опасности, травмы и заболевания, встречающиеся в туристическом походе, обусловленные неправильными действиями туристов: отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания (изжога, расстройство, запоры, боли), их профилактика и первая помощь при них; острые хирургические заболевания – «острый живот» (аппендицит, непроходимость кишок, гастрит, язвы, холецистит, ущемление грыжи и др.), воспаление геморроидальных узлов, фурункулы, карбункулы, гидраденит, первая помощь при них; опрелости, потёртости, нагноения, намины, натоптыши, пузыри и мозоли, их профилактика и первая помощь при них; ссадины, ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы и сотрясение мозга, их профилактика и первая помощь при них.

Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями: охлаждение, озноб, замерзание, обморожения и простудные заболевания (трахеит, бронхит, ангина, грипп, воспаление лёгких), их профилактика и первая помощь при них; тепловой удар, укачивание и носовое кровотечение, их профилактика и первая помощь при них; солнечный удар и ожог, снежная слепота, их профилактика и первая помощь при них; охлаждение от ветра, засорение глаз, поражение молнией, их профилактика и первая помощь при них.

Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями: ранения дикими животными, их профилактика и первая помощь при них; укус ядовитых змей и насекомых (каракурт, скорпион, тарантул, фаланга, сколопендра), их профилактика и первая помощь при них; укус лесных клещей, их профилактика и первая помощь при них; ужаление и укусы пчёл, ос, шершней и беспокоящих насекомых - гнуса (москиты, комары, мошки, мокрецы, слепни, осенние жигалки), их профилактика и первая помощь при них; отравления и ожоги дикорастущими растениями и ядовитыми грибами, их профилактика и первая помощь при них.

Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий в горах и на воде: горная болезнь и акклиматизация, травмы при камнепадах, лавинная опасность, их профилактика и первая помощь при них; несчастные случаи на воде, их профилактика и первая помощь утопающему, искусственное дыхание.

Учащиеся должны знать:

- комплекс медицинских мероприятий, осуществляемых в период подготовки к походу и во время его проведения;
- правила личной гигиены туриста;
- способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему;

- основные приёмы реанимации и способы транспортировки пострадавшего;
- методы контроля и самоконтроля за своим самочувствием;
- виды опасностей, травм и заболеваний, встречающиеся в туристическом походе;
- правила поведения на воде;
- основные туристические понятия и термины по теме.

Учащиеся должны уметь:

- использовать правила личной гигиены в туристическом походе;
- оказать первую медицинскую помощь при укусах насекомых, мелких травмах, обморожениях, ожогах, отравлениях, переломах различных видов;
- обработать и перевязать раны различных частей тела при ожогах и ранениях;
- остановить венозное и артериальное кровотечение с помощью жгута;
- наложить шину из подручных средств при переломе;
- транспортировать пострадавшего разными способами при различном характере травм;
- провести доврачебные реанимационные мероприятия и вывести пострадавшего из состояния шока;
- осуществлять самоконтроль за своим состоянием и вести дневник самоконтроля;
- владеть профилактикой и оказывать доврачебную помощь при опасностях, травмах и заболеваниях происходящих в туристических походах;
- оказать первую медицинскую помощь утопающему и провести искусственное дыхание.

Тематическое планирование образовательной программы
«Основы туристско-краеведческой деятельности».

Семилетний курс (504 часа).

1-ый год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
1. Азбука массового туризма (21 час)	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 1-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Понятия туризм и краеведение. Туристско-краеведческая деятельность.	Сентябрь
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	
	5	Краеведческая экскурсия в национальный парк «Лосиный остров» (внутренний сектор).	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(2)	История развития туризма и краеведения в дореволюционной России.	Ноябрь
	9(3)	История развития туризма и краеведения в нашей стране в советский период.	
	10(4)	Современная организационная структура туризма. История туризма и краеведения в гимназии № 1516. Формы работы.	
	11	Экскурсия в ДДЮТЭ «Родина». Знакомство с направлениями работы, музеем.	
	12(5)	Виды и формы туризма и краеведения. Классификация туристических походов. Туристические награды, разряды и звания. Нормативы и разрядные требования по туризму.	
	13(6)	Туристические возможности России и стран Ближнего Зарубежья.	Декабрь
	14(7)	Характеристика туристических возможностей Подмосковья. Принципы выбора маршрутов пешеходных походов.	
	15(8)	Практическое занятие. Составление физико- и экономико - географического обзора туристического региона. Подбор маршрутов для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях.	

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	16(9)	Туристические ресурсы Москвы. Туристические организации и туристические магазины столицы.	Январь
	17	Экскурсия в Московскую городскую станцию юных туристов. Знакомство с работой секций.	
	18(10)	Литература по туризму и краеведению. Туристическая печать. СМИ и туризм. Туризм в Интернете. Туристические выставки и фестивали. Практическое занятие. Сбор данных о туристическом регионе с использованием Интернета.	
	19(11)	Кодекс юного туриста-краеведа. Его структура и содержание. Толковый словарь юного туриста.	
2. Личное туристическое снаряжение (32 часа)	20(1)	Классификация туристического снаряжения. Требования предъявляемые к нему. Подбор снаряжения в зависимости от особенностей похода и времени его проведения.	Февраль
	21(2)	Личное снаряжение и его характеристика. Подбор личного снаряжения в зависимости от специфики похода. Практическое занятие. Составление списков личного снаряжения для пешего туристического похода различной продолжительности.	
	22(3)	Рюкзаки. История рюкзака. Типы рюкзаков. Их преимущества и недостатки.	
	23(4)	Материалы, используемые при изготовлении рюкзаков.	
	24(5)	Конструкция рюкзаков.	
	25(6)	Классификация рюкзаков по областям их применения.	Март
	26(7)	Выбор рюкзака, подготовка его к походу и уход за ним.	
	27(8)	Укладка рюкзака. Особенности укладки рюкзаков различных типов.	
	28(9)	Специфика укладки рюкзака в пешем походе различной продолжительности. Упаковка снаряжения, продуктов питания. Меры безопасности при переноске определённых вещей.	
	29(10)	Практическое занятие. Укладка рюкзаков различных типов. Специфика укладки в пешем походе различной продолжительности и в различных условиях.	
			Апрель

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	30(11)	Надевание рюкзака и его подгонка. Меры безопасности при надевании рюкзака и движении с ним на маршруте. Практическое занятие. Надевание рюкзака и его подгонка в походных условиях.	
	31(12)	Обувь. Носки, стельки, бахилы. Выбор, подготовка их к походу и уход за ними.	
	32(13)	Одежда. Выбор, изготовление, подготовка её к походу и уход за ней.	Май
	33(14)	Спальные принадлежности. Спальные мешки и туристические коврики. Виды спальников. Конструкционные особенности и размеры.	
	34 (15)	Температурный режим спальников. Материалы, используемые при их изготовлении. Выбор спальников и уход за ними.	
	35(16)	Альпеншток. «Мелочи» личного снаряжения. Особенности личного снаряжения в горном походе. Специальное и самодельное личное снаряжение. Уход за личным снаряжением и его ремонт.	
	36	Туристический поход в национальный парк «Лосиный остров» (внешний сектор).	

2-ой год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
3. Групповое и специальное туристическое снаряжение (31 часа)	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Групповое и специальное снаряжение. Их характеристика.	Сентябрь
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	
	5(2)	Подбор группового и специального снаряжения в зависимости от особенностей похода и времени его проведения. Практическое занятие. Составление списков группового и специального снаряжения для пешего туристического похода различной продолжительности.	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(3)	Палаточное снаряжение. Классификация палаток по назначению. Конструктивные типы палаток.	Ноябрь
	9(4)	Форма палаток, их составные части и размеры. Материалы, используемые при изготовлении палаток и принадлежностей к ним.	
	10(5)	Качественные характеристики различных типов палаток. Выбор палатки, подготовка её к походу и уход за ней.	
	11(6)	Правила установки и свёртывания палаток. Особенности установки палаток различных типов в разных условиях.	
	12(7)	Практическое занятие. Установка и свёртывание палаток разных типов: «Москвичка», полусфера, полубочка.	
	13(8)	Тенты. Их особенности и правила навески. Практическое занятие. Установка тента в полевом лагере.	
	14(9)	Топоры, колуны, пилы, сапёрная лопатка. Подготовка к походу и их ремонт. Меры безопасности при переноске и хранении.	
	15 (10)	Костровое оборудование. Кухонные принадлежности.	Декабрь

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	16(11)	Горелки. Их виды, конструкционные особенности и сфера их применения. Меры безопасности при их применении. Практическое занятие. Приёмы работы с газовыми горелками.	
	17(12)	Медицинская аптечка. Её состав и транспортировка в походных условиях. Практическое занятие. Составление списков личной и групповой аптечек.	Январь
	18(13)	Ремонтный набор. Его состав и хранение во время похода. Практическое занятие. Составление списка ремнабора.	
	19(14)	Картографические материалы. GPS-приёмник. Топографический набор. Фото- и видеонабор. Приборы для метеонаблюдений. Спорт - и культинвентарь.	
	20(15)	Особенности группового снаряжения в горном походе и в зимний период. Самодельное групповое снаряжение и его изготовление. Подготовка группового снаряжения к походу, уход за ним и его ремонт. Функционал реммастера. Практическое занятие. Подготовка группового снаряжения к походу и его ремонт.	Февраль
	21(16)	Специальное снаряжение и его состав в зависимости от особенностей похода. Снаряжение и безопасность в походе.	
4. Питание в туристическом походе (28 часов)	22(1)	Особенности питания в туристическом походе. Организация и режим питания.	
	23(2)	Энергозатраты в туристических походах различной сложности и их восполнение.	
	24(3)	Химический состав и калорийность пищи. Витамины и медикаментозные препараты. Сушёные и сублимированные продукты, питательны высококалорийные смеси.	Март
	25(4)	Продукты для похода и требования предъявляемые к ним. Характеристика важнейших продуктов. Практическое занятие. Отработка умения составлять список продуктов для различных походов.	
	26(5)	Дневной рацион питания для походов различной продолжительности и сложности. Организация питания при переезде по ж.д. и в стационарном лагере.	
	27(6)	Раскладка продуктов. Плавающая раскладка. Электронные раскладки.	

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	28(7)	Практическое занятие. Составление раскладки продуктов для пешего туристического похода различной продолжительности.	Апрель
	29(8)	Составление походного меню. Практическое занятие. Составление типового меню для однодневного и двухдневного туристических походов.	
	30(9)	Закупка, распределение и учёт продуктов. Обработка, расфасовка, упаковка, хранение и транспортировка продуктов питания.	
	31(10)	Пополнение продуктовых запасов на маршруте из природных ресурсов.	
	32(11)	Меры безопасности при сборе ягод, грибов и дикорастущих растений и рыбной ловле. Практическое занятие. Распознавание ядовитых и съедобных дикорастущих представителей флоры.	Май
	33(12)	Приготовление пищи в походных условиях. Общие кулинарные правила. Объёмный вес продуктов. Продолжительность варки. Меры безопасности при приготовлении и потреблении пищи в походе.	
	34(13)	Обязанности дежурных по кухне. Рецепты походных блюд. Практическое занятие. Отработка умений приготовления пищи в походных условиях.	
	35(14)	Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды. Функционал заместителя командира по питанию (завпита). Практическое занятие. Очистка воды простейшими способами в походе.	
	36	Туристический поход по Подмосквью.	

3-ий год обучения (72 часа).

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
5. Туристический бивак (33 часа)	1(1)	Оргмомент. Знакомство с программой 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Туристический бивак и его виды. Выбор места для привалов и ночлегов. Требования к месту бивака.	Сентябрь
	2	Подготовка к общегимназическому турслёту. Консультации по личному и групповому снаряжению, питанию, передвижению. Распорядок слёта. Техника безопасности.	
	3	Общегимназический туристический слёт.	
	4	Подведение итогов общегимназического туристического слёта.	
	5(2)	Организация различных видов бивака. Режим ночлегов и днёвок.	Октябрь
	6	Дальняя туристическая научно-исследовательская экспедиция.	
	7	Краткий обзор итогов дальней туристической научно-исследовательской экспедиции.	
	8(3)	Разведка и планирование места бивака. Фронт бивачных работ и их организация. Практическое занятие. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учётом всех требований, предъявляемых к месту бивака.	
	9(4)	Практическое занятие. Разбивка бивака на местности с соблюдением всех требований.	
	10(5)	Виды простейших сооружений для ночёвок и их устройство. Ветрозащитные стенки.	Ноябрь
	11(6)	Практическое занятие. Устройство простейших сооружений для ночёвок и ветрозащитной стенки.	
	12(7)	Навешивание тентов различного вида. Практическое занятие. Максимально быстрое навешивание тента в сложных метеоусловиях.	
	13(8)	Работа с палатками разного типа. Специфика установки палаток в экстремальных ситуациях.	
	14(9)	Практическое занятие. Отработка умений быстрой установки палаток различного типа при неблагоприятной погоде.	Декабрь
	15(10)	Виды топлива. Способы заготовки топлива. Растопка. Выбор и заготовка дров. Валка и разделка деревьев с соблюдением правил техники безопасности.	
	16(11)	Практическое занятие. Выбор и заготовка дров.	
	17(12)	Костры и очаги. Способы добывания огня.	
			Январь

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	18(13)	Выбор места для костра и его обустройство. Разведение и поддержание костра, в т.ч. в сложных метеоусловиях.	
	19(14)	Виды костров и их назначение. Деятельность костровых.	
	20(15)	Практическое занятие. Разведение различного вида костров в разнообразных полевых условиях.	Февраль
	21(16)	Костры в лесной местности. Очаги в малолесной местности. Разведение костров в экстремальных условиях. Охрана природы и правила противопожарной безопасности.	
	22(17)	Использование кострового и кухонного оборудования во время похода с соблюдением мер безопасности. Свёртывание бивака. Ночлеги и днёвки в населённых пунктах и на турбазах. Функционал заместителя командира по быту.	
6. Медицинское обеспечение (26 часов)	23(1)	Медицинские мероприятия, осуществляемые в период подготовки к походу. Прогнозирование сохранения здоровья туристов в походе.	
	24(2)	Гигиена туриста. Режим отдыха, питания и питья. Различные виды опасностей, травм и заболеваний, встречающиеся в туристическом походе. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях.	Март
	25(3)	Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Способы транспортировки.	
	26(4)	Практическое занятие. Отработка умений оказания первой медицинской помощи при травмах и способов транспортировки пострадавшего при различном характере травм. Вязка мягких носилок.	
	27(5)	Реанимационные (доврачебные) мероприятия. Травматический шок и противошоковые мероприятия.	
	28(6)	Практическое занятие. Обучение реанимационным (доврачебным) мероприятиям и способам выведения человека из состояния шока.	Апрель
	29(7)	Медицинские мероприятия, осуществляемые во время туристического похода. Профилактика заболеваний в походных условиях. Врачебный контроль и самоконтроль самочувствия туриста. Функционал медсестры и санитаря. Практическое занятие. Освоение приёмов самоконтроля и ведения его дневника.	

Раздел	№ занятия	Тема занятия	Сроки
	30(8)	Опасности, травмы и заболевания, встречающиеся в туристическом походе, обусловленные неправильными действиями туристов. Профилактика и первая помощь при них. Практическое занятие. Обработка и перевязка ран различных частей тела при ожогах и ранениях.	
	31(9)	Опасности, травмы и заболевания, встречающиеся в туристическом походе, обусловленные неправильными действиями туристов (продолжение). Профилактика и первая помощь при них. Практическое занятие. Наложение шин из подручных средств при переломах.	
	32(10)	Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями. Профилактика и первая помощь при них.	Май
	33(11)	Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными и ядовитыми растениями. Профилактика и первая помощь при них.	
	34(12)	Иксодовые клещи и связанные с ними болезни. Профилактика и первая медицинская помощь.	
	35(13)	Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий в горах и на воде. Профилактика и первая помощь при них. Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи утопающему. Проведение искусственного дыхания.	
	36	Туристический поход по Подмосковию.	