

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Полотняно-Заводская средняя общеобразовательная школа №2»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МКОУ
«Полотняно - Заводская средняя
общеобразовательная школа №2»
протокол № 12 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

приказом директора
№ 44 от 01.09.2020г.
Директор МКОУ «ПЗСОШ №2»
С.В. Чугунова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«МЕРИДИАН»

для учащихся в возрасте от 8 до 16 лет
срок реализации – 3 года

Сосин Владимир Петрович
педагог дополнительного образования

Корректировка программы – 2016, 2017, 2018, 2019 г.

**Полотняный Завод
2020г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Минимальный возраст для обучающихся 10 лет. (Возраст, с которого можно в соревнованиях и совершать походы). Начальная подготовка обучающихся не требуется.

С учетом возрастного состава и индивидуальных способностей обучающихся программа может корректироваться. Возможно продолжение обучения после 3-х годичного курса.

Занятия проводятся как групповые, так и индивидуальные. Групповые 2 раза в неделю по 2 часа для группы 1-го года обучения и 3 раза в неделю по 2 часа для групп 2-го и 3-го годов обучения. Индивидуальные занятия проводятся с обучающимися, имеющими отставание в обучении, либо с целью углубленного изучения тем, или в период подготовки к соревнованиям.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, семинаров, игровых занятий и др. Практические в форме игр, коротких походов, соревнований между обучающимися и др.

Основными формами подведения итогов обучения являются:

- участие в походах, где проверяются большинство умений и навыков, полученных на занятиях;
- участие в соревнованиях и конкурсах;
- проведение контрольных занятий.

В дальнейшем обучающиеся могут обучаться самостоятельно, в Калужском Государственном Педагогическом Университете на факультете дополнительных педагогических профессий есть отделение спортивного туризма, в спортивных школах, по направлению «Спортивное ориентирование» в Вузах.

Программа разработана на основе типовых программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма и краеведения министерства образования Российской Федерации. Программа адаптирована в соответствии с планами туристских организаций Калужской области, интересами образовательных учреждений (школ), традициями калужского туризма и контингентом обучающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели программы:

- развивающая: развитие таких качеств, как доброта, любознательность, способность к самостоятельному мышлению; физическое развитие (быстрота, ловкость, выносливость);
- обучающая: научить детей самообслуживанию в условиях похода и в домашней жизни, умению находить выход из нестандартных ситуаций, навыкам первой помощи, ориентированию в любых условиях;
- воспитательная: воспитывать в обучающихся любовь к Родине, чувство коллективизма, взаимовыручки, ответственности.

Задачи программы:

- формирование у детей стремления к преодолению трудностей, здоровому образу жизни;
- укрепление практических навыков по экологии, безопасности жизнедеятельности;
- знакомство с родным краем, природой и культурой России и стран СНГ;
- создание команды, показывающей хорошие результаты на соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Теоретические занятия могут проходить в форме лекций, семинаров, игровых занятий, просмотра слайдов и видеофильмов. Практические в форме контрольных занятий, игровых, соревновательных, походов разной продолжительности.

В связи с малочисленностью литературы по туристской тематике большинство знаний учащиеся получают от педагога, но по некоторым темам возможна самостоятельная работа учащихся с печатными и сетевыми ресурсами.

В процессе учебы возможно использование литературы, стендов и других наглядных пособий, изготовленных совместно с учащимися, фотографий и видеофильмов, снятых в походах и на соревнованиях.

Основными формами подведения итогов обучения являются: участие в походах и соревнованиях, выполнение разрядных требований по туризму и ориентированию, с получением документов установленного образца. Кроме этого – проведение занятий в виде контрольных работ, сдачи нормативов, изготовлении какого-либо снаряжения из подручных материалов.

Методическую помощь в реализации программы может оказать Калужский областной центр туризма, краеведения и экскурсий. Адрес: г. Калуга, ул. Луначарского, д.36, тел. 57-46-46.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Палатки 3-6 местные – 4 шт., 10 местная – 1 шт.
2. Коврики туристские – 15 шт.
3. Спальные мешки – 15 шт.
4. Посуда варочная – 6 шт. (4-10 литров).
5. Веревки альпинистские длиной 20 м, 30 м, 40 м по 4 шт., 50 м – 2 шт.
6. Карабины альпинистские – 60 шт.
7. Системы страховочные (комплект) – 15 шт.
8. Вспомогательные веревки, спусковые и подъемные устройства.
9. Компасы – 20 шт.
10. Медицинская аптечка – 1 шт.
11. Карты топографические и спортивные.
12. Тетради, линейки, карандаши, ручки, прочие канцтовары, курвиметр.
13. Байдарки – 3 шт.
14. Складная мебель – столы – 4 шт., стулья - 16 шт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ п/п	Темы занятий	всего часов	теория часы	практика часы
1	Вводное, организационное занятие.	2	2	-
2	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	-
3	Воспитательная роль туризма.	2	2	-
	Основы туристской подготовки			
4	Личное и групповое снаряжение.	8	4	4
5	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	20	6	14
6	Подготовка к походу: питание, туристские должности в группе.	18	6	12
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	20	6	14
8	Подведение итогов похода.	6	2	4
9	Правила безопасности на занятиях и в походе.	10	6	4
10	Туристские слеты и соревнования.	8	4	4
11	Соревнования по туристскому многоборью.	36	8	28
12	Проведение похода 3ст.сл.-1 кат.сл.	28	-	28
	Топография и ориентирование			
13	Топографическая и спортивная карты. Условные знаки	8	4	4
14	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом	6	2	4
15	Измерение расстояний.	4	1	3
16	Способы и виды ориентирования. Действия при потере ориентировки.	6	2	4
	Краеведение			
17	Родной край. Его природные особенности, история, известные земляки.	6	4	2
18	Изучение района похода.	6	4	2
19	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	6	2	4
	Основы гигиены, первая мед. помощь			
20	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	2	2
21	Походная аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2
22	Оказание первой медицинской помощи.	8	4	4
	ИТОГО	216	75	141

Вне сетки часов: участие в соревнованиях, проведение походов, участие в мероприятиях дома творчества, подвижные игры, физическая подготовка.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с кружком, учащимися.

2. Туристские путешествия, история развития туризма.

История туризма в России, виды туризма, разрядные требования.

3. Воспитательная роль туризма.

Значение туризма в развитии личности, подготовка к защите Родины, выбору профессии, трудовой деятельности. Воспитание волевых качеств, чувства коллектива.

Основы туристской подготовки

4. Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Снаряжение для 1-3 дневного похода. Требования к снаряжению, преимущества и недостатки различных видов снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка рюкзака.

5. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места привала и ночлега. Типы костров. Установка палаток, размещение в них.

6. Подготовка к походу.

Разработка маршрута, подбор снаряжения, составление раскладки продуктов. Изучение района похода по картам и литературе. Правила приготовления пищи на костре. Постоянные и сменные туристские должности в группе.

7. Правила движения на маршруте, преодоление препятствий.

Порядок движения группы, скорость. Характеристика препятствий, способы преодоления, меры безопасности.

8. Подведение итогов похода.

Обсуждение похода, выполнения участниками своих обязанностей. Составление отчета о походе.

9. Правила безопасности.

Техника безопасности на занятиях (в помещении и на местности), в походах, на соревнованиях. Пожарная безопасность, правила поведения на воде, правила дорожного движения, поведения в общественных местах, на транспорте. Правила экологии.

10. Туристские слеты и соревнования.
Виды и особенности туристских соревнований. Дистанции, этапы, снаряжение для соревнований 1-2 класса. Порядок проведения.

11. Соревнования по туристскому многоборью.
Правила соревнований, Требования к участникам. Форма одежды. Правила безопасности.

Топография и ориентирование.

12. Понятие о картах. Условные знаки.
Понятие о топографической и спортивной картах. Виды карт. Масштаб. Изображение местных предметов на картах в условных знаках. Защита карты от непогоды в походах и на соревнованиях.

13. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас, правила работы с ним. Основные и дополнительные стороны горизонта. Устройство компаса, принцип работы, виды компасов. Определение и нахождение азимута..

14. Измерение расстояний.
Измерение расстояний на местности и на карте. Измерения с помощью приборов и приспособлений, глазомерный способ. Оценка расстояний по местным предметам и звукам.

15. Способы и виды ориентирования.
Ориентирование по карте и словесному описанию. Нахождение точек стояния. Ориентирование по небесным светилам. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Краеведение.

16. Родной край, природные особенности, история, известные люди. Климат, флора, фауна родного края, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Прошлое области, промышленность, известные люди, памятники истории и культуры. История своего поселка.

17. Изучение района похода.
Изучение района похода по краеведческой литературе, подготовка сообщений об интересных местах, событиях.

18. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.
Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения. Уборка территорий памятников, родников. Экология в туризме. Правила поведения при осмотре достопримечательностей.

Основы гигиены и первой медицинской помощи.

19. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.
Личная гигиена, ее роль в сохранении здоровья. Закаливание. Отрицательное влияние на здоровье вредных привычек.

20. Походная аптечка, использование лекарственных растений.
Состав аптечки. Правила хранения и транспортировки. Назначение препаратов, дозировка. Противопоказания к применению. Применение лекарственных растений, их свойства.

21. Оказание первой медицинской помощи, транспортировка пострадавшего.
Травмы и заболевания в походе. Помощь при ушибах, ожогах, растяжениях, вывихах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего при различных травмах.

Физическая подготовка.

Функции организма, значение физических упражнений.
Краткие сведения о строении и функциях организма. Роль физических упражнений в укреплении здоровья и работоспособности. Самоконтроль в походе и на тренировках, врачебный контроль.

Общая физическая подготовка.
Роль физической подготовки в туризме. Развитие физических и морально-волевых качеств (сила, упорство, воля к победе). Подвижные игры, эстафеты, легкая атлетика, лыжи.

Специальная физическая подготовка.
Роль специальной физподготовки. Развитие качеств необходимых туристу: Выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Тренировочные походы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ п/п	Темы занятий	всего часов	теория часы	практика часы
1	Вводное, организационное занятие.	2	2	-
	Основы туристской подготовки			
2	Личное и групповое снаряжение.	8	2	6
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	10	2	8
4	Подготовка к походу: питание, туристские должности в группе.	18	6	12
5	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика в походе.	14	4	10
6	Психологическая совместимость в группе, действия в аварийных ситуациях, меры их предупреждения.	14	4	10
7	Подведение итогов похода.	6	2	4
8	Правила безопасности на занятиях и в походе.	10	4	6
9	Правила соревнований по туристскому многоборью. Пешеходное тур. многоборье	12	6	6
10	Выполнение различных технических приемов	32	10	22
	Топография и ориентирование			
11	Топографическая и спортивная карты. Условные знаки	8	4	4
12	Компас, работа с компасом. Азимут.	6	2	4
13	Измерение расстояний на карте и местности.	4	1	3
14	Различные виды ориентирования. Участие в соревнованиях.	12	4	8
15	Ориентирование без компаса. Действия при потере ориентировки.	6	2	4
	Краеведение			
16	Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты, музеи.	10	4	6
17	Изучение района похода.	8	4	4
18	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	8	2	6
	Основы гигиены, первая мед. помощь			
19	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
20	Походная аптечка, использование лекарственных растений.	6	2	4
21	Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.	10	4	6

22	Функции организма, значение физических упражнений.	2	2	-
23	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм.	4	1	3
	ИТОГО	216	75	141

Вне сетки часов: участие в соревнованиях, проведение походов, участие в мероприятиях дома творчества, подвижные игры, физическая подготовка.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Уточнение данных учащихся. Знакомство с программой, расписанием.

Основы туристской подготовки

2. Личное и групповое снаряжение.

Личное и групповое снаряжение для похода 1-2 категории сложности.

Требования к снаряжению, преимущества и недостатки различных видов снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка рюкзака.

3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места привала и ночлега. Типы костров. Установка палаток, размещение в них. Ночлеги в сложных условиях, при недостатке дров. Ночлеги в помещении.

4. Подготовка к походу. Питание, туристские должности в группе.

Разработка маршрута, составление графика движения, подбор снаряжения, составление раскладки продуктов. Изучение района похода по картам и литературе. Правила приготовления пищи на костре. Постоянные и сменные туристские должности в группе. Оформление походной документации. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Использование «подножного» питания.

5. Правила движения на маршруте, преодоление препятствий.

Порядок движения группы, скорость, режим движения. Характеристика препятствий, способы преодоления, меры безопасности. Применение средств самостраховки (альпеншток, специальное снаряжение).

6. Подведение итогов похода.

Обсуждение похода, выполнения участниками своих обязанностей.

Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.

7. Правила безопасности.

Техника безопасности на занятиях (в помещении и на местности), в походах, на соревнованиях. Пожарная безопасность, правила поведения на воде, правила дорожного движения, поведения в общественных местах, на транспорте. Правила экологии. Опасности мнимые и настоящие, объективные и субъективные. Действия в случае потери группы.

8. Туристские слеты и соревнования.

Виды и особенности туристских соревнований. Дистанции, этапы, снаряжение для соревнований 2-3 класса. Порядок проведения. Оформление документации.

9. Соревнования по туристскому многоборью.

Правила соревнований, Требования к участникам. Форма одежды. Правила безопасности. Участие в соревнованиях.

Топография и ориентирование.

10. Топографические и спортивные карты. Условные знаки.

Особенности карт применяемых в туризме. Туристские схемы. Масштаб. Изображение местных предметов на картах в условных знаках. Составление плана местности.

11. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас, правила работы с ним.

Основные и дополнительные стороны горизонта. Устройство компаса, принцип работы, виды компасов. Определение и нахождение азимута. (Повторение) Истинный и магнитный азимут, магнитное склонение.

12. Измерение расстояний.

Измерение расстояний на местности и на карте. Определение скорости движения, течения реки. Составление хронометража.

13. Различные виды ориентирования.

Виды ориентирования по карте. Тактика участия в соревнованиях.

14. Ориентирование без компаса.

Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Использование источников света и звука для ориентирования.

Краеведение.

15. Туристские возможности родного края, музеи, экскурсионные объекты. Возможность совершения походов различных видов туризма и категорий сложности. Природные особенности, история, известные люди. Климат, флора, фауна родного края, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Прошлое области, промышленность, известные люди, памятники истории и культуры. История своего поселка.

16. Изучение района похода.

Изучение района похода по краеведческой литературе, подготовка сообщений об интересных местах, событиях.

17. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения. Уборка территорий памятников, родников. Экология в туризме. Правила поведения при осмотре достопримечательностей.

Основы гигиены и первой медицинской помощи.

18. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Режим дня, питание. Употребление жидкости в походе и на тренировках.

19. Походная аптечка, использование лекарственных растений.

Состав аптечки. Правила хранения и транспортировки. Назначение препаратов, дозировка. Противопоказания к применению. Применение лекарственных растений, их свойства.

20. Оказание первой медицинской помощи, транспортировка пострадавшего.

Травмы и заболевания в походе. Помощь при ушибах, ожогах, растяжениях, вывихах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего при различных травмах.

Физическая подготовка.

Функции организма, значение физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Роль физических упражнений в укреплении здоровья и работоспособности. Самоконтроль в походе и на тренировках, врачебный контроль.

Общая физическая подготовка.

Роль физической подготовки в туризме. Развитие физических и морально-волевых качеств (сила, упорство, воля к победе). Подвижные игры, эстафеты, легкая атлетика, лыжи.

Специальная физическая подготовка.

Роль специальной физподготовки. Развитие качеств необходимых туристу: Выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Тренировочные походы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения

№ п/п	Темы занятий	всего часов	теория часы	практика часы
1	Вводное, организационное занятие.	2	2	-
	Основы туристской подготовки			
2	Личное и групповое снаряжение.	10	4	6
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	12	6	6
4	Подготовка к походу: питание, туристские должности в группе.	8	2	6
5	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника и тактика в походе.	18	6	12
6	Психологическая совместимость в группе, действия в аварийных ситуациях, меры их предупреждения.	12	6	6
7	Подведение итогов похода.	4	4	-
8	Правила безопасности на занятиях и в походе.	6	4	2
9	Правила соревнований по туристскому многоборью. Горное, водное тур. многоборье	16	6	10
10	Выполнение сложных технических приемов	46	8	38
11	Судейская подготовка	12	4	8
	Топография и ориентирование			
12	Составление топографической и спортивной карты.	12	4	8
13	Компас, работа с компасом. Азимут.			
14	Ориентирование в сложных условиях.			
	Краеведение			
15	Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты, музеи.	10	4	6
16	Изучение района похода.	8	4	4
17	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	6	2	4
	Основы гигиены, первая мед. помощь			
18	Адаптация и акклиматизация в походе	4	2	2
19	Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.	10	4	6
	Факультативные занятия			
	Фотодело, изготовление снаряжения, туристская песня.	20	8	12
	ИТОГО	216	74	142

Вне сетки часов: участие в соревнованиях, проведение походов, участие в мероприятиях дома творчества, подвижные игры, физическая подготовка.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие.

Уточнение данных учащихся. Знакомство с программой, расписанием.

Основы туристской подготовки

2. Личное и групповое снаряжение.

Личное и групповое снаряжение для похода 3-6 категории сложности.

Требования к снаряжению, преимущества и недостатки различных видов снаряжения. Снаряжение для походов вне зоны леса, в горах, зимой.

Снаряжение для различных видов туризма.

3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Продолжительность и периодичность привалов в сложных походах. Выбор места привала и ночлега при недостатке воды, места, дров. Установка палаток в сложных условиях, ночлеги без палаток.

4. Подготовка к походу. Питание, туристские должности в группе.

Разработка маршрута, составление графика движения, подбор снаряжения, составление раскладки продуктов. Изучение района похода по картам и литературе. Правила приготовления пищи на костре и других источниках тепла (газ, печи). Постоянные и сменные туристские должности в группе. Оформление походной документации. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Использование «подножного» питания. Составление различных видов меню (штурмовое, «дневочное»).

5. Правила движения на маршруте, преодоление препятствий.

Порядок движения группы, скорость, режим движения. Характеристика препятствий, способы преодоления, меры безопасности. Применение средств страховки (альпеншток, специальное снаряжение). Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления препятствий. Выбор времени суток, метеоусловий. Распределение сил на маршруте.

6. Психологическая совместимость в группе. Действия в аварийных ситуациях. Меры предупреждения.

7. Подведение итогов похода.

Обсуждение похода, выполнения участниками своих обязанностей.

Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.

8. Правила безопасности.

Техника безопасности на занятиях (в помещении и на местности), в походах, на соревнованиях. Пожарная безопасность, правила поведения на воде, правила дорожного движения, поведения в общественных местах, на транспорте. Правила экологии. Опасности мнимые и настоящие, объективные и субъективные. Действия в случае потери группы. Сигналы бедствия. Основы выживания в природе.

9. Соревнования по различным видам туристского многоборья.

Особенности соревнований по горному и водному турмногоборью. Правила соревнований, требования к участникам. Форма одежды. Правила безопасности. Соревнования по скалолазанию. Участие в соревнованиях.

10. Выполнение сложных технических приемов.

Приемы страховки и самостраховки, способы преодоления препятствий, этапов характерных для дистанций 3-4 класса.

11. Судейская подготовка.

Обязанности судей. Организация этапов, судейство на них.

Топография и ориентирование.

12. Составление топографической и спортивной карты. Условные знаки.

Методика съемки местности. Вычерчивание на бумаге. Приборы и инструменты. Изображение и классификация местных предметов. Топографические диктанты.

13. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас, правила работы с ним. Определение и нахождение азимута. (Повторение). Движение по азимуту в сложных условиях.

14. Ориентирование в сложных условиях.

Ориентирование ночью и в условиях плохой видимости, при недостатке необходимой информации.

Краеведение.

15. Туристские возможности родного края, музеи, экскурсионные объекты. Возможность совершения походов различных видов туризма и категорий сложности. Природные особенности, история, известные люди. Климат, флора, фауна родного края, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Прошлое области, промышленность, известные люди, памятники истории и культуры. История своего поселка.

16. Изучение района похода.
Изучение района похода по краеведческой литературе, подготовка сообщений об интересных местах, событиях.

17. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.
Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения. Уборка территорий памятников, родников. Экология в туризме. Правила поведения при осмотре достопримечательностей.

Основы гигиены и первой медицинской помощи.

18. Адаптация и акклиматизация в походе.
Влияние изменения условий существования на работоспособность. Влияние высоты, физических нагрузок, широты на организм человека.

19. Походная аптечка, использование лекарственных растений.
Состав аптечки. Правила хранения и транспортировки. Назначение препаратов, дозировка. Противопоказания к применению. Применение лекарственных растений, их свойства. Оказание первой медицинской помощи, транспортировка пострадавшего. Травмы и заболевания в походе. Помощь при различных видах травм, заболеваний. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Факультативные занятия.

20. Краткие сведения по фотоделу (экспозиция, выбор плана для съемки).
Изготовление снаряжения. Знакомство с туристской песней.

Физическая подготовка.

Функции организма, значение физических упражнений.
Краткие сведения о строении и функциях организма. Роль физических упражнений в укреплении здоровья и работоспособности. Самоконтроль в походе и на тренировках, врачебный контроль.

Общая физическая подготовка.
Роль физической подготовки в туризме. Развитие физических и морально-волевых качеств (сила, упорство, воля к победе). Подвижные игры, эстафеты, легкая атлетика, лыжи.

Специальная физическая подготовка.
Роль специальной физподготовки. Развитие качеств необходимых туристу: Выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Тренировочные походы.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Алешин В. М. Книга в спортивном ориентировании. М. Физкультура и спорт. 1983
2. Давнолим музыкой сердца. Сост. Шипов Р. Песенник. М. Советский композитор. 1989
3. Туристские тропы Калужской области. Сост. Зеленев В. С. Тула. Приокское книжное издательство. 1990
4. В годки суровых испытаний. Сост. Поленков К. А. Тула. Приокское книжное издательство. 1984
5. Константинов Ю. С. Уроки ориентирования. М. ФЦДЮТМК. 2005
6. Константинов Ю. С. Книга сульк туристских соревнований. М. ФЦДЮТМК. 2001
7. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М. ЦДЮТур. 2000
8. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П. П. М. Физкультура и спорт. 1988
9. Калужская энциклопедия. Балуга. Издательство Печкаревой Н. 2000.
10. Энциклопедия туриста. Большая Российская энциклопедия. М. 1993