

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «31 » августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма»**

Уровень: продвинутый
Возраст учащихся: 12-17 лет
4 года обучения

Автор-составитель:
Мельникова Е.Г.,
педагог дополнительного
образования

ГУБКИН-2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа туризма» разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные инструкторы туризма», туристско-краеведческой направленности.

Автор программы: Мельникова Елена Георгиевна

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
от «01 » сентября 2021 г., протокол «№ 1

Председатель _____



Пашкова Н.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа туризма» разработана на основе авторской программы Маслова А.Г «Юные инструкторы туризма» - М., 2014 г.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Концептуальные идеи дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа туризма»:

Туризм – это познание. Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поисковую-исследовательскую деятельность в области краеведения. Обучение в объединении предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов.

Туризм – это любовь к Родине, своему родному краю. Совершая походы по родному краю, необъятным просторам России, обучающиеся воочию убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников. Негативное антропогенное вмешательство в уникальную природу, безразличие к сохранению исторического и культурного наследия не оставляют равнодушными юных туристов, способствуют формировать активную жизненную позицию обучающихся.

Туризм – это труд. Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Туризм – это здоровье. Три четверти времени занятий в объединении обучающиеся находятся на практических занятиях, в походах и на соревнованиях на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Туризм – это общение и взаимовыручка. Занятия в туристском объединении предполагают тесное общение членов объединения на всех стадиях занятий

(подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий.

Туризм – это самостоятельность действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную и группы в целом.

Туризм – это социализация. Коллективная деятельность в туристском объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

Новизна программы: дополнительная общеобразовательная программа по туристско-краеведческой деятельности «Юные инструкторы туризма» ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности. Данная программа создаёт необходимые и достаточные условия для воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – *патриота своей Родины*.

Актуальность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России К.Д. Ушинский (1824-1871). В своей книге для первоначального классного чтения

«Родное слово» (1864) он, придавая большое значение «местному элементу», рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» — так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний.

Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программы «Школа туризма»:

- модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;
- комплексность программы – содержание каждого модуля примерной образовательной программы состоит из образовательных блоков:
 - туризм;
 - ориентирование;
 - краеведение;
 - основы гигиены, первая помощь;
 - общая и специальная физическая подготовка;
 - водный туризм.
- программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях;
- программа является модифицированной, так как основной отличительной особенностью данной программы от типовой является внедрение модуля «Водный туризм», который введён в целях реализации регионального проекта «Развитие детского водного туризма на территории Белгородской области».

Возрастные особенности детей.

Программа рассчитана на 4 года обучения, составляет 144 часа в год, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу, и адресована детям 7 – 11 классов, что соответствует сложившейся практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

Рекомендуемый минимальный состав группы – 16 человек.

Основные формы организации образовательного процесса: занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к занятиям с младшими школьниками.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1 – 3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул

практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы обучения юных туристов-краеведов:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- *низкий* уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- *средний* уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- *высокий* уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их

последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;

- умение осуществлять исследовательскую деятельность;

учебно-познавательных компетенций:

- умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;
- владеть навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компромиссы в ситуации конфликта;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в

природной, техногенной и социальной средах;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ:

1 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

Переводная аттестация: итоговое тестирование и участие в городском туристическом слёте учащихся.

2 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

Переводная аттестация: итоговое тестирование и участие в городском туристическом слёте учащихся.

3 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

Переводная аттестация: итоговое тестирование и участие в городском туристическом слёте учащихся.

4 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

Переводная аттестация: итоговое тестирование и участие в городском туристическом слёте учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	тест
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	2	-	тест, собеседование, творческое задание
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
1.6	Питание в туристском походе.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.7	Туристские должности в группе.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.10	Подведение итогов туристского похода.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
1.11	Туристские слеты и соревнования.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
		48	20	28	
2.	Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания

2.2.	Условные знаки.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.4.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		14	6	8	
3.	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.3.	Изучение района путешествия.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
		14	8	6	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		16	7	9	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Общая физическая подготовка	14	-	14	тест, собеседование, контрольные испытания
5.4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	тест, собеседование, контрольные испытания
		28	4	24	
6	Основы водного туризма				
	Основы водного туризма	24	16	8	тест, собеседование, контрольные задания
		24	16	8	
	Итого	144	61	83	

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный,

спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно-полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы 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.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу-горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по

заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

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

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

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.5. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных

качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА

6.1. Основы водного туризма. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Топография и ориентирование на местности. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Практические занятия

Техника движения. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практи ка	
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.5.	Питание в туристском походе.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания

1.6.	Техника и тактика в туристском походе.	6	4	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.9.	Туристские слеты и соревнования	4	4	-	тест, собеседование, контрольные задания
		30	12	18	
2.	Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.2.	Компас, работа с компасом.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.3.	Измерение расстояний.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.4.	Способы ориентирования.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.6.	Соревнования по ориентированию.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
		16	6	10	
3.	Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.2.	Изучение района путешествия.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания

		8	4	4	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.2.	Походная медицинская аптечка.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
		16	4	12	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.3.	Общая физическая подготовка.	24	-	24	тест, собеседование, контрольные задания
5.4.	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	тест, собеседование, контрольные задания
		42	2	40	
	6. Основы водного туризма (24 ч.)				
6.1	Основы водного туризма.	24	8	16	тест, собеседование, контрольные задания
		24	8	16	
7.	7.Начальная инструкторская подготовка				
7.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям.	8	4	4	тест, собеседование, творческое задания
7.2.	Общественная работа в коллективе.	2	2	-	тест, собеседование, творческое задания

7.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	4	2	2	тест, собеседование, творческое задания
		14	8	6	
	Итого	144	36	108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих иублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа - составление меню на 3-5 дней.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных *форм* рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения рассто-

яния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крок и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем

местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнованиях.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей,

природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и умей, клещей, бесплояющих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, тест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными

способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегаание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА

6.1. Основы водного туризма.

Туристские возможности родного края для водных путешествий. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Топография и ориентирование на местности. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Практические занятия

Техника движения. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

7. НАЧАЛЬНАЯ ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1. Обязанности членов туристской группы по должностям:

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медантечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

7.2. Общественная работа в коллективе

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

Практические занятия

Выполнение общественных поручений в коллективе.

7.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.3.	Питание в туристском походе.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.5.	Подведение итогов похода.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.7.	Особенности других видов туризма.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.8.	Соревнования по туризму.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
		26	8	18	
2.	Топография и ориентирование				
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.2.	Ориентирование в сложных условиях.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.3.	Соревнования по ориентированию.	2		2	тест, собеседование, контрольные задания
		10	4	6	
3.	Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2		2	тест, собеседование, контрольные задания
		8	2	6	
4.	Обеспечение безопасности				
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания

4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		12	6	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2.	Общая физическая подготовка.	12	2	10	тест, собеседование, контрольные задания
5.3.	Специальная физическая подготовка.	18	2	16	тест, собеседование, контрольные задания
		32	4	26	
6.	Инструкторская подготовка				
6.1.	Педагогические основы обучения.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.2.1.	Правила движения в походе.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.2.2.	Ориентирование на маршруте.	10	4	6	тест, собеседование, контрольные задания
6.2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.2.4.	Подготовка к походу.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.2.5.	Организация привалов и ночлегов	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		32	16	16	
7	Основы водного туризма (24 ч.)				
7.1.	Основы водного туризма	24	6	18	тест, собеседование, контрольные задания
		24	6	18	
Итого		144	46	98	

Зачетный поход II категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней.

Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути

передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (велосипедный туризм)

Знакомство с «велосипедным туризмом» как одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки велосипедного похода; особенности личного и общественного снаряжения при велосипедном туризме;

техника и тактика велосипедного туризма.

1.8. Соревнования по туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в торах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам.

Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Вязание узлов

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок» Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы. Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

7. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА

7.1. Основы водного туризма.

Туристские возможности родного края для водных путешествий. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Топография и ориентирование на местности. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Практические занятия

Техника движения. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания

1.4	Подготовка к походу, путешествию.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.5	Подведение итогов похода.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.6	Техника преодоления естественных препятствий.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.7	Соревнования по туризму.	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
		28	8	20	
2.	Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Соревнования по ориентированию.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
		8	2	6	
3.	Краеведение				
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество".	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Изучение района путешествия.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
		10	4	6	
4.	Обеспечение безопасности в походе				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		12	6	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	тест, собеседование, контрольные задания

5.3	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	тест, собеседование, контрольные задания
		34	-	34	
6.	Инструкторская подготовка				
6.1	Психологические основы обучения.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.2	Психология коллектива.	2	2	0	тест, собеседование, контрольные задания
6.3	Права и обязанности руководителя группы.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.4	Подготовка и проведение занятий по темам:				
6.4.1.	Обеспечение безопасности при проведении походов.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.4.2.	Техника преодоления естественных препятствий.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.4.3.	Подготовка туристской группы к походу.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.4.4.	Подведение итогов похода.	2	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
		26	8	18	
7	Основы водного туризма				
7.1	Основы водного туризма	24	8	16	тест, собеседование, контрольные испытания
	Итоговая аттестация	2	-	2	контрольные испытания
		24	8	16	
	Итого	144	36	108	

Зачетный поход II-III категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

1.7.2. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

3.2. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях,
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины,
- затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:
- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:
- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе)

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действие при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок» Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;
- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям

Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

7. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА

7.1. Основы водного туризма.

Туристские возможности родного края для водных путешествий. Особенности водного туризма. Снаряжение для водного путешествия. Питание в водном путешествии. Привалы и ночлеги. Топография и ориентирование на местности. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Практические занятия

Техника движения. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Палатка
2. Спальный мешок
3. Котелок чугунный
4. Палатка туристская
5. Набор тур. мебели
6. Рюкзак
7. Верёвка
8. Компас
9. Тент
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.
12. Шатер – 1 шт.

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
3. Обувь спортивная
4. Сапоги резиновые
6. Головной убор
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
8. Спортивный тренировочный костюм
9. Брюки ветрозащитные
10. Коврик туристский
11. Сидушка походная

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.
2. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодеятельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 2002.-78с.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
4. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
8. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
9. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерец, 2010.-156с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
11. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
12. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
13. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» -М.: 2009.- 23с.

Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.

15. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

1 год обучения (промежуточная аттестация) 1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил в сопровождения? а) не менее 6 мм; б) не менее 8 мм; в) не менее 10 мм. 2. Что является двойной веревкой? а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; б) две отдельные веревки; в) все перечисленное. 3. Где могут применяться карабины без муфт? а) для организации промежуточных точек страховки; б) для транспортировки груза; с) для организация страховки (самоохранки) 4. Какая максимальная длина самоохранки должна быть у участника? а) 0,5 м; б) 1,5 м с) 2 м 5. При выполнении, каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах? а) при выполнении страховки; б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил л тонкого льда: с) торможение носилок, движущихся по навесной переправе; д) работа с веревкой при укладке бревна через преграду. 6. Чем можно заменить отсутствие рукавиц? а) перчатками из плотной ткани; б) ничем; с) полами штормовки (куртки)	1 год обучения (промежуточная аттестация) 1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил в сопровождения? а) не менее 6 мм; б) не менее 8 мм; в) не менее 10 мм. 2. Что является двойной веревкой? а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; б) две отдельные веревки; в) все перечисленное. 3. Где могут применяться карабины без муфт? а) для организации промежуточных точек страховки; б) для транспортировки груза; с) для организация страховки (самоохранки) 4. Какая максимальная длина самоохранки должна быть у участника? а) 0,5 м; б) 1,5 м с) 2 м 5. При выполнении, каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах? а) при выполнении страховки; б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил л тонкого льда: с) торможение носилок, движущихся по навесной переправе; д) работа с веревкой при укладке бревна через преграду. 6. Чем можно заменить отсутствие рукавиц? а) перчатками из плотной ткани; б) ничем; с) полами штормовки (куртки)
--	---

Критерии оценки:

высокий уровень – 6 баллов;

средний уровень – 4-5 баллов;

низкий уровень – ниже 3 баллов.

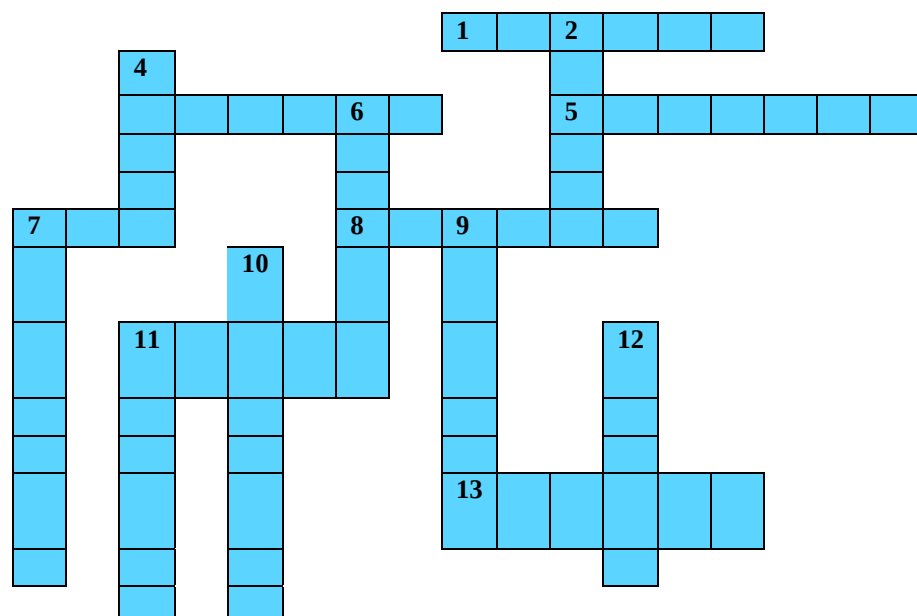
1 год обучения (переводная аттестация)

По горизонтали

1. У школьника – портфель, а у туриста – ... 3. Дом для туриста 5. Чем подробнее карта, тем он крупнее 7. Самая крупная река Европы 8. Спортсмен-путешественник 11. Сторона света, куда всегда показывает черная или синяя стрелка компаса 13. Город в Белгородской области

По вертикали

2. Он необходим туристу для ориентирования 4. Самая необходимая часть группового снаряжения 6. Источник тепла для туриста 7. Что штурмует альпинист 9. Откуда лучше всего брать воду для приготовления пищи 10. Высочайшая в мире вершина 11. Без них костра не разжечь 12. Что совершает турист



Критерии оценки:

высокий уровень – 11-13 баллов;

средний уровень – 7-9 баллов;

низкий уровень – ниже 6 баллов.

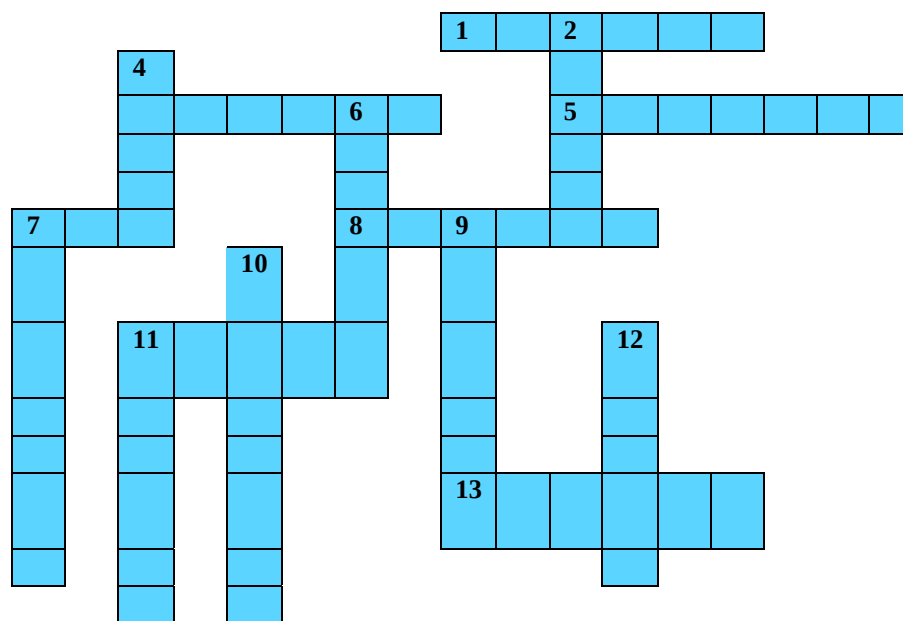
1 год обучения (переводная аттестация)

По горизонтали

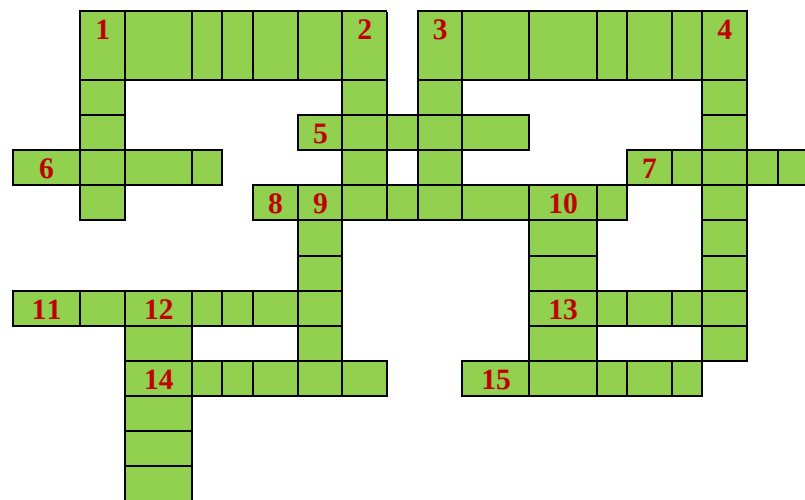
1. У школьника – портфель, а у туриста – ... 3. Дом для туриста 5. Чем подробнее карта, тем он крупнее 7. Самая крупная река Европы 8. Спортсмен-путешественник 11. Сторона света, куда всегда показывает черная или синяя стрелка компаса 13. Город в Белгородской области

По вертикали

2. Он необходим туристу для ориентирования 4. Самая необходимая часть группового снаряжения 6. Источник тепла для туриста 7. Что штурмует альпинист 9. Откуда лучше всего брать воду для приготовления пищи 10. Высочайшая в мире вершина 11. Без них костра не разжечь 12. Что совершает турист



2 год обучения (промежуточная аттестация)



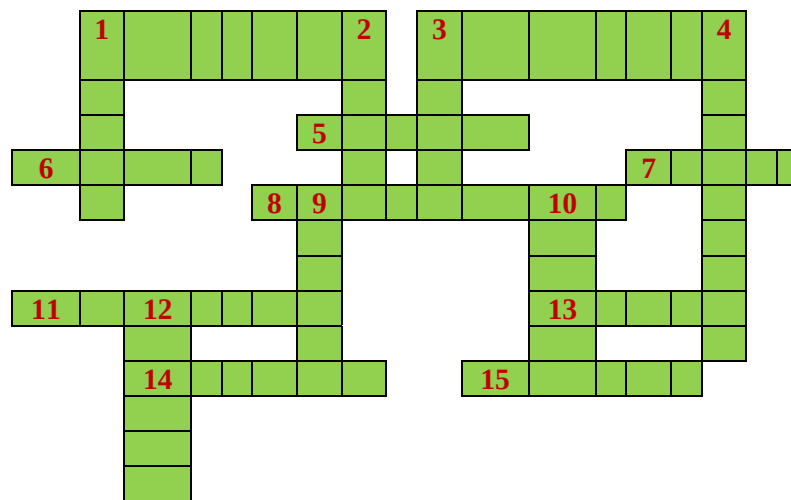
По горизонтали

1. Где ночует турист? 3. Что штурмует альпинист? 5. Тихая, безветренная погода. 6. Качество, необходимое туристу в походе. 7. Он нужен туристу хотя бы для того, чтобы кашу сварить. 8. Средство передвижения туриста по водным просторам. 11. Вид спорта. 13. Если всё время идти туда, куда показывает синяя стрелка компаса, то можно прийти на Северный 14. Помогает туристу найти своё место. 15. Начало реки.

По вертикали

1. Что совершает турист? 2. Горная система в России. 3. Самая крупная река в Европе. 4. Спортсмен-скалолаз. 9. Угол между направлением на север и направлением движения туристов. 10. Специальный прибор для ориентирования на местности. 12. У черепахи – панцирь, а у туриста –

2 год обучения (промежуточная аттестация)



По горизонтали

1. Где ночует турист? 3. Что штурмует альпинист? 5. Тихая, безветренная погода. 6. Качество, необходимое туристу в походе. 7. Он нужен туристу хотя бы для того, чтобы кашу сварить. 8. Средство передвижения туриста по водным просторам. 11. Вид спорта. 13. Если всё время идти туда, куда показывает синяя стрелка компаса, то можно прийти на Северный 14. Помогает туристу найти своё место. 15. Начало реки.

По вертикали

1. Что совершает турист? 2. Горная система в России. 3. Самая крупная река в Европе. 4. Спортсмен-скалолаз. 9. Угол между направлением на север и направлением движения туристов. 10. Специальный прибор для ориентирования на местности. 12. У черепахи – панцирь, а у туриста –

Критерии оценки:

высокий уровень – 13-15 баллов;

средний уровень – 8-12 баллов;

низкий уровень – ниже 7 баллов.

2 год обучения (переводная аттестация)

1. ТПТ- это:

- а) Техническая подготовка туриста;
- б) Техника пешеходного туризма;
- в) Туристская переправа туриста;

2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) в рюкзаке
- б) на веревке
- в) на носилках
- г) на спине товарища

3. Как оказать первую помощь при ушибе:

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

4. Личное снаряжение

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник; д) Тент

5. Групповое снаряжение

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник; д) Пенка

6. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

7. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

8. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

9. Этапы без применения специального туристского снаряжения:

- а) Вязка узлов; б) переправа через реку вброд;
- в) Гать; г) Оказание первой доврачебной помощи.

10. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину б) сосну в) дуб

11. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

12. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад; б) на север; в) юг.

Критерии оценки:

высокий уровень – 10-12 баллов;

средний уровень – 7-9 баллов;

низкий уровень – ниже 6 балл

2 год обучения (переводная аттестация)

1. ТПТ- это:

- а) Техническая подготовка туриста;
- б) Техника пешеходного туризма;
- в) Туристская переправа туриста;

2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) в рюкзаке
- б) на веревке
- в) на носилках
- г) на спине товарища

3. Как оказать первую помощь при ушибе:

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

4. Личное снаряжение

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник; д) Тент

5. Групповое снаряжение

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник; д) Пенка

6. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

7. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

8. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

9. Этапы без применения специального туристского снаряжения:

- а) Вязка узлов; б) переправа через реку вброд;
- в) Гать; г) Оказание первой доврачебной помощи.

10. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину б) сосну в) дуб

11. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

12. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад; б) на север ;в) юг.

3 год обучения (промежуточная аттестация)

1. Повязка:

- а) закрывает рану;
- б) предохраняет рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды;
- г) уменьшает боль

Какая допущена ошибка?

2. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:

- а) косыночные повязки;
- б) пращевидные повязки;
- в) обезболивающие;
- г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные;
- е) спиральные;

ж) сходящиеся или

Найдите допущенную ошибку?

3. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:

- а) нос, подбородок, затылок;
- б) область плеча;
- в) пальцы кисти;
- г) суставе;
- д) грудная клетка.

4. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности для профилактики последствий опасных ситуаций природного характера.

Подготовительные мероприятия:

- а) определение целей и задач похода;
- б) разработка маршрута;
- в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;
- г) установление контактов с контрольно-спасательной службой (КСС) района или с местными туристическими фирмами;
- д) нельзя составлять маршрут, опираясь только на карту местности, так как на ней не всегда отмечены закрытые объекты, зараженные зоны, заграждения, свалки, а также изменения дорог, мостов и другие существенные изменения.

5. Что перед выходом необходимо:

- а) Оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о

3 год обучения (промежуточная аттестация)

1. Повязка:

- а) закрывает рану;
- б) предохраняет рану от загрязнения;
- в) воздействия воздушной среды;
- г) уменьшает боль

Какая допущена ошибка?

2. Существует несколько типов бинтовых повязок на различные участки тела человека:

- а) косыночные повязки;
- б) пращевидные повязки;
- в) обезболивающие;
- г) крестообразные или восьмиобразные;
- д) колосовидные;
- е) спиральные;

ж) сходящиеся или

расходящиеся

Найдите допущенную ошибку?

3. Определите, на какие из приведенных ниже частей тела накладывается колосовидная и спиральная повязки:

- а) нос, подбородок, затылок;
- б) область плеча;
- в) пальцы кисти;
- г) суставе;
- д) грудная клетка.

4. Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности для профилактики последствий опасных ситуаций природного характера.

Подготовительные мероприятия:

- а) определение целей и задач похода;
- б) разработка маршрута;
- в) приобретение продуктов, общественного (палатки, посуда для приготовления пищи) и личного снаряжения;
- г) установление контактов с контрольно-спасательной службой (КСС) района или с местными туристическими фирмами;
- д) нельзя составлять маршрут, опираясь только на карту местности, так как на ней не всегда отмечены закрытые объекты, зараженные зоны, заграждения, свалки, а также изменения дорог, мостов и другие существенные изменения.

своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения;

б) Желательно знать о пригодности выбранного места для отдыха.

в) оставить записку дома

6. При себе необходимо иметь:

а)свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;

б)деньги на дорогу и питание;

в)смену одежды (для длительного похода);

г)головной бор,

д) журналы,

карты

7. Не следует брать с собой:

а) дорогую фото-, аудио- видеоаппаратуру;

б) золотые украшения, ценные вещи;

в) большие суммы денег.

г) рукавицы, перчатки

8. Правила движения группы на маршруте:

а) старший группы проверяет личную экипировку каждого участника похода;

б) проводится инструктаж по ТБ;

в) первыми идут более слабые участники похода, последними—самые опытные и сильные;

г)если обнаружили, что в группе кто-то отстал — не разбиваться на группы, а действовать вместе.

д) первыми идут самые опытные и сильные более слабые участники похода, последними

9. Снаряжение ориентировщика зимой:

а) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка, карточка участника (контролька);

б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;

в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карточка участника (контролька).

10. Виды соревнований по спортивному ориентированию:

а) личные, командные, эстафетные;

б) личные, командные, лично-командные;

в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

Критерии оценки:

высокий уровень – 9-10 баллов;

средний уровень – 7-8 баллов;

низкий уровень – ниже 6 балл

5. Что перед выходом необходимо:

а) Оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения;

б) Желательно знать о пригодности выбранного места для отдыха.

в) оставить записку дома

6. При себе необходимо иметь:

а)свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;

б)деньги на дорогу и питание;

в)смену одежды (для длительного похода);

г)головной убор,

д) журналы,

карты

7. Не следует брать с собой:

а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;

б) золотые украшения, ценные вещи;

в) большие суммы денег.

г) рукавицы, перчатки

8. Правила движения группы на маршруте:

а) старший группы проверяет личную экипировку каждого участника похода;

б) проводится инструктаж по ТБ;

в) первыми идут более слабые участники похода, последними—самые опытные и сильные;

г)если обнаружили, что в группе кто-то отстал — не разбиваться на группы, а действовать вместе.

д) первыми идут самые опытные и сильные более слабые участники похода, последними

9. Для чего спортсмен пользуется легендой?

а) легенда дает точное расположение КП;

б) легенда показывает расстояние между КП;

в)легенда указывает порядок прохождения КП.

10. Виды соревнований по спортивному ориентированию:

а) личные, командные, эстафетные;

б) личные, командные, лично-командные;

в) личные, командные, лично-командные, эстафетные.

3 год обучения (переводная аттестация)

1. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной?

Укажите правильный ответ:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

2. Что перед выходом необходимо:

- а) Оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения;
- б) Желательно знать о пригодности выбранного места для отдыха.
- в) оставить записку дома

3. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)?

- а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
- б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте;
- в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
- г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

4. Правила движения группы на маршруте:

- а) старший группы проверяет личную экипировку каждого участника похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними — самые опытные и сильные;
- г)если обнаружили, что в группе кто-то отстал — не разбиваться на группы, а действовать вместе.
- д) первыми идут самые опытные и сильные более слабые участники похода, последними

5. При себе необходимо иметь:

- а)свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;
- б)деньги на дорогу и питание;
- в)смену одежды (для длительного похода);
- г)головной убор,
- д) журналы, карты

6. Не следует брать с собой:

- а) дорожную фото-, аудио- и видеоаппаратуру;

3 год обучения (переводная аттестация)

1. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной? Укажите правильный ответ:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

2. Что перед выходом необходимо:

- а) Оставить в КСС или в ближайшем отделении милиции информацию о своих планах, маршруте, составе группы и дате возвращения;
- б) Желательно знать о пригодности выбранного места для отдыха.
- в) оставить записку дома

3. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)?

- а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
- б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте;
- в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
- г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

4. Правила движения группы на маршруте:

- а) старший группы проверяет личную экипировку каждого участника похода;
- б) проводится инструктаж по ТБ;
- в) первыми идут более слабые участники похода, последними — самые опытные и сильные;
- г)если обнаружили, что в группе кто-то отстал — не разбиваться на группы, а действовать вместе.
- д) первыми идут самые опытные и сильные более слабые участники похода, последними

5. При себе необходимо иметь:

- а)свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;
- б)деньги на дорогу и питание;
- в)смену одежды (для длительного похода);
- г)головной убор,
- д) журналы, карты

6. Не следует брать с собой:

- а) дорожную фото-, аудио- и видеоаппаратуру;
- б) золотые украшения, ценные вещи;

б) золотые украшения, ценные вещи;

в)большие суммы денег.

г) рукавицы, перчатки

7. Наиболее удобной обувью в походе являются:

а) туристические ботинки;

б) сапоги резиновые;

в) сапоги хромовые;

г) кроссовки; д) полуботинки;

е) легкие спортивные тапочки;

ж) кеды; з) туфли.

8. Как высушить резиновые сапоги в походе?

а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой;

б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню;

г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги.

9. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста?

а) однотонного цвета;

б) из камуфлированного материала;

в) яркая, демаскирующая.

9. Снаряжение ориентировщика зимой:

а) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка, карточка участника (контролька);

б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;

в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карточка участника (контролька)

Критерии оценки:

высокий уровень – 9-10 баллов;

средний уровень – 7-8 баллов;

низкий уровень – ниже 6 балл

в)большие суммы денег.

г) рукавицы, перчатки

7. Наиболее удобной обувью в походе являются:

а) туристические ботинки;

б) сапоги резиновые;

в) сапоги хромовые;

г) кроссовки; д) полуботинки;

е) легкие спортивные тапочки;

ж) кеды; з) туфли.

8. Как высушить резиновые сапоги в походе?

а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой;

б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню;

г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги.

9. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста?

а) однотонного цвета;

б) из камуфлированного материала;

в) яркая, демаскирующая.

9. Снаряжение ориентировщика зимой:

а) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка, карточка участника (контролька);

б) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, иголка;

в) спортивная одежда, компас, лыжи, карандаш, карточка участника (контролька)

4 год обучения (промежуточная аттестация)

1. ТПТ- это:

- а) Техническая подготовка туриста;
- б) Техника пешеходного туризма;
- в) Туристская переправа туриста;

2. Как оказать первую помощь при ушибе:

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

3. Личное снаряжение

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник, д) Тент

4. Групповое снаряжение

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник, д) Пенка

5. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

6. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

8. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

7. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

8. Этапы без применения специального туристского снаряжения:

- а) Вязка узлов; б) переправа через реку вброд;
- в) Гать; г) Оказание первой доврачебной помощи.

9.Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину б) сосну в) дуб

10. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

11. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад; б) на север; в) юг.

12. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног

13. Топографическая карта-это:

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов; г) карта с изображением торговых центров; д) географический документ о местности.

14. При себе необходимо иметь:

- а) свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;
- б) деньги на дорогу и питание;
- в) смену одежды (для длительного похода);

4 год обучения (промежуточная аттестация)

1. ТПТ- это:

- а) Техническая подготовка туриста;
- б) Техника пешеходного туризма;
- в) Туристская переправа туриста;

2. Как оказать первую помощь при ушибе:

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

3. Личное снаряжение

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник, д) Тент

4. Групповое снаряжение

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник, д) Пенка

5. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

6. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

7. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

8. Этапы без применения специального туристского снаряжения:

- а) Вязка узлов; б) переправа через реку вброд;
- в) Гать; г) Оказание первой доврачебной помощи.

9.Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину б) сосну в) дуб

10. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

11. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад; б) на север; в) юг.

12. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног

13. Топографическая карта-это:

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов; г) карта с изображением торговых центров; д) географический документ о местности.

14. При себе необходимо иметь:

- г) головной убор,
- д) журналы, карты

15. Не следует брать с собой:

- а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;
- б) золотые украшения, ценные вещи;
- в) большие суммы денег.
- г) рукавицы, перчатки

Критерии оценки:

высокий уровень – 12-15 баллов;

средний уровень – 8-11 баллов;

низкий уровень – ниже 7 балл

- а) свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;

- б) деньги на дорогу и питание;

- в) смену одежды (для длительного похода);

- г) головной убор, д) журналы, карты

15. Не следует брать с собой:

- а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;

- б) золотые украшения, ценные вещи;

- в) большие суммы денег.

- г) рукавицы, перчатки

4 год обучения (итоговая аттестация)

1. ТПТ- это:

- а) Техническая подготовка туриста;
- б) Техника пешеходного туризма;
- в) Туристская переправа туриста;

2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) в рюкзаке
- б) на веревке
- в) на носилках
- г) на спине товарища

3. Как оказать первую помощь при ушибе:

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

4. Личное снаряжение

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник, д) Тент

5. Групповое снаряжение

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник, д) Пенка

6. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

7. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

8. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

9. Этапы без применения специального туристского снаряжения:

- а) Вязка узлов; б) переправа через реку вброд;
- в) Гать; г) Оказание первой доврачебной помощи.

10. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину
- б) сосну
- в) дуб

11. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

12. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад;
- б) на север;
- в) юг.

4 год обучения (итоговая аттестация)

1. ТПТ- это:

- а) Техническая подготовка туриста;
- б) Техника пешеходного туризма;
- в) Туристская переправа туриста;

2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) в рюкзаке
- б) на веревке
- в) на носилках
- г) на спине товарища

3. Как оказать первую помощь при ушибе:

- а) Наложить холодный компресс, обеспечить органу покой;
- б) Наложить согревающий компресс;
- в) Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

4. Личное снаряжение

- а) Рюкзак; б) Палатка; в) Страховочная система; г) Спальник, д) Тент

5. Групповое снаряжение

- а) Палатка; б) Котелок; в) Веревки; г) Спальник, д) Пенка

6. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) Закрывать рану; б) Предохранить рану от загрязнения;
- в) Воздействия воздушной среды; г) Уменьшить боль

7. По каким признакам можно ориентироваться в лесу:

- а) Мох; б) Солнце; в) Дерево; г) Кустарник; д) Муравейник.

8. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

- а) Навесная переправа; б) Подъем и спуск по склону; в) переправа по бревну; г) маятник.

9. Этапы без применения специального туристского снаряжения:

- а) Вязка узлов; б) переправа через реку вброд;
- в) Гать; г) Оказание первой доврачебной помощи.

10. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину б) сосну в) дуб

11. Компас - это

- а) прибор для определения направления движения
- б) прибор для определения сторон горизонта
- в) прибор для определения магнитного поля Земли

12. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает...

- а) запад; б) на север; в) юг.

13. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног

14. С какой стороны света нарастает больше мха на деревьях?

- а) с восточной;
- б) с южной
- в) с северной
- г) с западной

15. Топографическая карта-это:

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов; г) карта с изображением торговых центров; д) географический документ о местности.

16. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?

- а) – рисунок; б) – карта; в) - узор.

17. Прибор, который помогает определить стороны света

- а) спидометр; б) – часы; в)- компас.

18. При себе необходимо иметь:

- а)свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;
- б)деньги на дорогу и питание;
- в)смену одежды (для длительного похода);
- г)головной убор,
- д) журналы, карты

19. Не следует брать с собой:

- а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;
- б) золотые украшения, ценные вещи;
- в) большие суммы денег.
- г) рукавицы, перчатки

20. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристические ботинки;
- б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки; д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды; з) туфли.

Критерии оценки:

высокий уровень – 18-20 баллов;

средний уровень – 12-17 баллов;

низкий уровень – ниже 11 балл

13. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) стоять на другой стороне от веток;
- в) дерево между ног

14. С какой стороны света нарастает больше мха на деревьях?

- а) с восточной;
- б) с южной
- в) с северной
- г) с западной

15. Топографическая карта-это:

- а) карта с изображением местности; б) карта с изображением рельефа;
- в) карта с изображением границ, дорог, и других объектов; г) карта с изображением торговых центров; д) географический документ о местности.

16. Как называется местность, изображенная условными знаками

на листе бумаги?

- а) – рисунок; б) – карта; в) - узор.

17. Прибор, который помогает определить стороны света

- а) спидометр; б) – часы; в)- компас.

18. При себе необходимо иметь:

- а)свидетельство о рождении (копию) + страховой медицинский полис;
- б)деньги на дорогу и питание;
- в)смену одежды (для длительного похода);
- г)головной убор,
- д) журналы, карты

19. Не следует брать с собой:

- а) дорогую фото-, аудио- и видеоаппаратуру;
- б) золотые украшения, ценные вещи;
- в) большие суммы денег.
- г) рукавицы, перчатки

20. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристические ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЕ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					48	Основы туристской подготовки.		
					2	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.		
1				беседа	2	Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития. Техника безопасности		опрос
					2	1.2. Воспитательная роль туризма.		
2				лекция	2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности		опрос, собеседование
					6	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение		
3				лекция	2	Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.		опрос
4				игра	2	Групповое снаряжение, требования к нему.		тест, собеседование
5				соревнования	2	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.		контрольные испытания
					8	1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
6				беседа	2	Привалы и ночлеги в походе. Установка палаток.		опрос, контрольные испытания
7				мастер-класс	2	Типы костров. Разжигание костра.		наблюдение, собеседование
8				деловая игра	2	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация		опрос, контрольные испытания

						ночлегов в помещении.		
9				практикум	2	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).		опрос, контрольные испытания
					8	1.5. Подготовка к походу, путешествию.		
10				лекция	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.		опрос
11				беседа	2	Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах.		опрос
12				практикум	2	Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.		тест
13				практикум	2	Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.		опрос, контрольные испытания
					6	1.6. Питание в туристском походе.		
14				беседа	2	Значение правильного питания в походе.		собеседование
15					2	Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.		опрос
16				практикум	2	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.		тестирование
					2	1.7. Туристские должности в группе.		
17				деловая игра	2	Туристские должности в группе		опрос
					8	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.		

18				лекция	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.		собеседование
19				беседа	2	Режим ходового дня.		опрос
20				игра	2	Общая характеристика естественных препятствий.		тест
21				практикум	2	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.		соревнования
					4	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		
22				лекция	2	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.		опрос
23				практикум	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.		контрольные испытания
					2	1.10. Подведение итогов похода		
24				беседа	2	Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.		собеседование
					14	2. Топография и ориентирование		
					4	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте		
25				лекция	2	Понятие о топографической и спортивной карте		опрос
26				практикум	2	Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты.		тестирование
					6	2.2. Условные знаки		

27				лекция	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.		опрос
28				игра	2	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте		тестирование
29				практикум	2	Характеристика местности по рельефу.		опрос, тестирование
					4	2.4. Компас, работа с компасом		
30				мастер-класс	2	Компас. Правила обращения с компасом.		собеседование
31				Творческая лаборатория	2	Ориентирование карты по компасу.		контрольные испытания
					14	3.Краеведение		
					6	3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		
32				лекция	2	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.		творческая работа
33				экскурсия	2	Памятники истории и культуры края.		творческая работа
34				экскурсия	2	Музеи края.		собеседование
					6	3.2. Изучение района путешествия		
35				лекция	2	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы.		опрос
36				практикум	2	Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.		собеседование тестирование
37				конференция	2	Заслушивание докладов по району предстоящего похода.		Контрольные испытания
					2	3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		
38				лекция	2	Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.		опрос

					16	4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		
					2	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		
39				лекция	2	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.		опрос
					4	4.2. Походная медицинская аптечка		
40				лекция	2	Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.		опрос
41				беседа	2	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.		собеседование
					6	4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		
42				беседа	2	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.		опрос
43				практикум	2	Помощь при различных травмах.		наблюдение
44				практикум	2	Оказание первой помощи условно пострадавшему		контрольные испытания
					4	4.4. Приемы транспортировки пострадавшего		
45				лекция	2	Приемы транспортировки пострадавшего		опрос
46				практикум	2	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.		наблюдение
					28	5. Общая и специальная физическая подготовка		
					2	5.1. Краткие сведения о строении функциях организма человека и		

						влиянии физических упражнений		
47				лекция	2	Краткие сведения о строении функций организма человека и влиянии физических упражнений		опрос
					2	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		
48				беседа	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		собеседование
					14	5.3. Общая физическая подготовка		
49				игра	2	Легкая атлетика.		наблюдение
50				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.		наблюдение
51				практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.		соревнования
52				практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.		соревнования
53				практическое занятие	2	Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.		сдача нормативов
54				практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты		соревнования
55				практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты.		соревнования
					10	5.4. Специальная физическая подготовка		
56				беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.		тест
57				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости.		наблюдение
58				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		сдача нормативов

59				практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.		наблюдение
60				практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		наблюдение
					24	6. Водный туризм		
61				лекция	2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.		опрос
62				беседа	2	Особенности водного туризма		опрос
63				беседа	2	Снаряжение для водного путешествия.		опрос
64				презентация	2	Снаряжение для водного путешествия.		тест
65				беседа	2	Питание в водном путешествии.		собеседование
66				игра	2	Привалы и ночлеги.		опрос
67				игра	2	Топография и ориентирование на местности.		опрос
68				практикум	2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		опрос
69				практикум	2	Техника движения		наблюдение
70				практикум	2	Техника движения		наблюдение
71				практикум	2	Тактика водного путешествия.		тест
72				практикум	2	Тактика водного путешествия.		собеседование
Итого:					144			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					30	Основы туристской подготовки.		
					2	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.		
1				беседа	2	Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития.		опрос
					2	1.2. Личное и групповое туристское снаряжение		
2				практикум	2	Требования к туристскому снаряжению. Комплектование личного и общественного снаряжения.		тест, собеседование
					2	1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
3				беседа	2	Требования к месту бивака. Типы костров и их назначение. Установка палаток в различных условиях.		
					4	1.4. Подготовка к походу, путешествию.		
4				практикум	2	Подбор группы и распределение обязанностей. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов.		Опрос, тест
5				практикум	2	Составление плана-графика 2-3 дневного похода.		контрольные работа
					4	1.5. Питание в туристском походе.		
6				беседа	2	Значение. Режим и особенности		собеседование

						питания в многодневном походе.		
7				практикум	2	Составление меню и списка продуктов. Приготовление списка на костре. Составление меню для 3-5-дневного похода.		опрос
					6	1.6. Техника и тактика в туристском походе.		
8				беседа	2	Понятие о тактике в туристском походе. Движение группами по дорогам и тропам.		опрос
9				практикум	2	Техника вязки узлов. Страховка и самостраховка во время брода.		контрольные испытания
10				практикум	2	Отработка техники движения и преодоления препятствий.		соревнования
					6	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе.		
11				лекция	2	Система обеспечения безопасности в туризме.		опрос
12				практикум	2	Опасности в туризме: субъективные и объективные.		собеседование
13				практикум	2	Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций.		опрос
					2	1.8. Подведение итогов туристского путешествия		
14				беседа	2	Подготовка и составление отчёта о походе.		собеседование
					2	1.9. Туристские слеты и соревнования		
15				беседа	2	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Участие в соревнованиях.		опрос, контрольные испытания

					16	2. Топография и ориентирование		
					4	2.1. Топографическая и спортивная карта		
16				лекция	2	Виды топографических карт и основные сведения о них.		опрос
17				практикум	2	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.		тестирование
					2	2.2. Компас, работа с компасом.		
18				лекция	2	Компас. Правила пользования. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.		опрос, контрольные испытания
					2	2.3. Измерение расстояний		
19					2	Способы измерения расстояний на карте и на местности.		
					4	2.4.Способы ориентирования.		
20				беседа	2	Ориентирование в походе с помощью топографической карты		опрос
21				практикум	2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.		тест
					2	2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		опрос
22				Творческая лаборатория	2	Определение сторон горизонта и азимутов. Упражнение по определению своего местонахождения на различных картах.		контрольные испытания
					2	2.6. Соревнования по ориентированию.		
23				беседа	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в		контрольные испытания

						качестве участника.		
					8	3.Краеведение		
					4	3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.		
24				лекция	2	Экскурсионные объекты на территории края.		творческая работа
25				экскурсия	2	Экскурсия в музей.		эссе
					2	3.2. Изучение района путешествия		
26				лекция	2	Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе.		опрос
					2	3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		
27				лекция	2	Проведение краеведческого наблюдения. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.		тест, собеседование. контрольные задания
					10	4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		
					2	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		
28				лекция	2	Личная гигиена при занятиях туризмом.		опрос
					2	4.2. Походная медицинская аптечка		
29				лекция	2	Состав походной аптечки, перечень и название лекарств..		опрос
					4	4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		
30				беседа	2	Заболевания и травмы , обусловленные участием в		опрос

						туристских походах.		
31				практикум	2	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему		контрольные испытания
					2	4.4. Приемы транспортировки пострадавшего		
32				практикум	2	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.		наблюдение
					42	5. Общая и специальная физическая подготовка		
					2	5.1. Краткие сведения о строении функций организма человека и влиянии физических упражнений		
33				лекция	2	Краткие сведения о строении человеческого организма.		опрос
					2	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		
34				беседа	2	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля.		собеседование
					24	5.3. Общая физическая подготовка		
35				игра	2	Лыжный спорт.		соревнования
36				соревнования	2	Легкая атлетика.		
37				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.		наблюдение
38				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.		наблюдение
39				практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.		соревнования
40				практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.		соревнования
41				практическое	2	Упражнения со скакалкой, гантелями.		контрольные

				занятие		Элементы акробатики.		испытания
42				практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты.		соревнования
43				практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты.		соревнования
44				практическое занятие	2	Футбол.		соревнования
45				практическое занятие	2	Волейбол.		соревнования
46				практическое занятие	2	Баскетбол.		контрольные задания
					14	5.4. Специальная физическая подготовка		
47				беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.		тест
48				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости.		наблюдение
49				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости.		сдача нормативов
50				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		соревнования
51				практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.		сдача нормативов
52				практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		наблюдение
53				практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		сдача нормативов
					24	6. Водный туризм		
54				лекция	2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.		опрос
55				беседа	2	Особенности водного туризма		опрос

56				беседа	2	Снаряжение для водного путешествия.		опрос
57				презентация	2	Снаряжение для водного путешествия.		тест
58				беседа	2	Питание в водном путешествии.		собеседование
59				игра	2	Привалы и ночлеги.		опрос
60				игра	2	Топография и ориентирование на местности.		опрос
61				практикум	2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		опрос
62				практикум	2	Техника движения		наблюдение
63				практикум	2	Техника движения		наблюдение
64				практикум	2	Тактика водного путешествия.		тест
65				практикум	2	Тактика водного путешествия.		собеседование
					14	7. Начальная инструкторская подготовка		
					8	7.1. Обязанности членов туристской группы		
66				лекция	2	Заместитель командира по питанию. Проводник, Краевед. Ответственный за отчёт в походе.		тест, контрольные задания
67				беседа	2	Заместитель командира по снаряжению. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф.		тест, контрольные задания
68				игра	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведение итогов.		собеседование, тест
69				Индивидуальные занятия	2	Работа с ответственными по должностям.		собеседование, тест

					2	7.2. Общественная работа		
70				беседа	2	Выполнение общественных поручений в коллективе.		тест
					4	7.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов.		
71				беседа	2	Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки , проведения похода и подведения итогов.		тест
72					2	Итоговая аттестация		тестирование
Итого:					144 ч.			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					48	1. Туристская подготовка.		
					2	1.1. Личное и групповое туристское снаряжение		
1				лекция	2	Изготовление необходимого туристского снаряжения		Наблюдение, собеседование
					4	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
2				беседа	2	Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.		опрос, контрольные испытания
3				деловая игра	2	Организация ночлега в различных условиях.		опрос, контрольные испытания
					2	1.3. Питание в туристском походе.		

4				практикум	2	Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на примусе		собеседование
					2	1.4. Подготовка к походу, путешествию.		
5				деловая игра	2	Составление профиля маршрута. Разработка маршрута похода.		опрос
					2	1.5. Подведение итогов похода.		
6				лекция	2	Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.		собеседование
					4	1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.		
7				игра	2	Использование переправы по верёвке, навесной переправы.		тест
8				практикум	2	Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.		соревнования
					4	1.7. Особенности других видов туризма.		
9				лекция	2	Знакомство с велосипедным туризмом		опрос
10				практикум	2	Техника и тактика велосипедного похода		контрольные испытания
					6	1.8. Соревнования по туризму.		
11				беседа	2	Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Участие в планировании дистанции.		собеседование
12				практикум	2	Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности.		тест, собеседование
13				практикум	2	Судейство соревнований по туристской технике.		контрольные испытания
					10	2. Топография и ориентирование		
					4	2.1. Топографическая и спортивная карта		
14				лекция	2	Виды топографических карт и основные сведения о них		опрос
15				практикум	2	Планирование маршрута похода на топографической карте.		тестирование
					4	2.2. Ориентирование в сложных условиях.		
16				беседа	2	Особенности ориентирования в сложном походе.		опрос
17				практическая работа	2	Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного		контрольные испытания

						расстояния.		
					2	2.3. Соревнования по ориентированию		
18				практическая работа	2	Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях по ориентированию.		контрольные испытания
					8	3.Красведение		
					6	3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		
19				лекция	2	Общегеографическая характеристика родного края		собеседование
20				экскурсия	2	Наиболее интересные места края для проведения походов.		творческая работа
21				экскурсия	2	Походы и экскурсии по памятным местам.		творческая работа
					4	3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		
22				творческая лаборатория	2	Сбир материалов для школьного музей, предметных кабинетов.		творческая работа
					22	4. Обеспечение безопасности.		
					4	4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе		
23				лекция	2	Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода.		опрос
24				беседа	2	Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.		тест
					4	4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий		
25				беседа	2	Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.		собеседование
26				практикум	2	Вязание узлов.		контрольные испытания
					4	4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		
27				беседа	2	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.		опрос
28				практикум	2	Иммобилизация пострадавшего. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.		собеседование

					32	5. Общая и специальная физическая подготовка		
					4	5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (2 ч.)		
29				беседа	2	Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.		собеседование
					12	5.3. Общая физическая подготовка		
30				практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.		сдача нормативов
31				практическое занятие	2	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.		соревнования
32				практическое занятие	2	Баскетбол.		соревнования
33				практическое занятие	2	Футбол.		соревнования
34				практическое занятие	2	Гандбол со специальными заданиями.		соревнования
35				практическое занятие	2	Легкая атлетика		соревнования
					18	5.4. Специальная физическая подготовка		
36				беседа	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.		тест
37				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости.		наблюдение
38				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости.		наблюдение
39				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		соревнования
40				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.		
41				практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.		сдача нормативов
42				практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.		
43				практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		наблюдение
44				практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.		соревнования
					32	6. Начальная инструкторская подготовка		

					2	6.1. Педагогические основы обучения		
45				беседа	2	Структура педагогического процесса: цель , принципы , содержание , методы , средства , формы.		тест, собеседование.
					4	6.2. Подготовка и проведение занятий по темам		
46				беседа	2	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий		тест, собеседование.
47				практическое занятие	2	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.		контрольные задания
					4	6.2.1. Правила движения в походе		
48				беседа	2	Порядок движения группы на маршруте.		
49					2	Общая характеристика естественных препятствий		контрольные задания
					10	6.2.2.Ориентирование на маршруте		
50				беседа	2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.		собеседование.
51				практическое занятие	2	Ориентирование по местным приметам. Причины, приводящие к потере ориентировки		контрольные задания
52				практическое занятие	2	Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.		контрольные задания
53				практическое занятие	2	Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.		контрольные задания
54				практическое занятие	2	Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.		контрольные задания
					4	6.2.3.Личное и групповое туристское снаряжение		
55				презентация	2	Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему		
56					2	Групповое снаряжение и требование к нему		контрольные задания
					4	6.2.4. Подготовка к походу		
57				беседа	2	Подбор группы и распределение обязанностей		тест
58				практическое занятие	2	Оформление походной документации		контрольные задания
					4	6.2.5. Организация привалов и ночлегов		

59				беседа	2	Выбор места для ночлега.		собеседование
60				практикум	2	Организация привалов и ночлегов		контрольные задания
					24	7. Водный туризм		
60				лекция	2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.		опрос
62				беседа	2	Особенности водного туризма		опрос
63				беседа	2	Снаряжение для водного путешествия.		опрос
64				презентация	2	Снаряжение для водного путешествия.		тест
65				беседа	2	Питание в водном путешествии.		собеседование
66				игра	2	Привалы и ночлеги.		опрос
67				игра	2	Топография и ориентирование на местности.		опрос
68				практикум	2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		опрос
69				практикум	2	Техника движения		наблюдение
70				практикум	2	Тактика водного путешествия.		наблюдение
71				практикум	2	Тактика водного путешествия.		тест
72				контрольная работа	2	Переводная аттестация		тестирование
Итого:					72			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					28	1.Туристская подготовка.		
					2	1.1. Нормативные документы по туризму.		
1				лекция	1	Нормативные документы по туризму		тест, собеседование

				практикум	1	Изучение нормативных документов		контрольные задания
					4	1.2.Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.		
2				беседа	2	Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.		опрос, контрольные испытания
3				мастер-класс	2	Применение современных материалов для изготовления снаряжения.		наблюдение, собеседование
					6	1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.		
4				беседа	2	Организация ночлегов в летний период.		собеседование
5				беседа	2	Организация ночлегов в зимний период.		опрос
6				практикум	2	Строительство временных укрытий.		наблюдение, собеседование
					2	1.4. Подготовка к походу, путешествию.		
7				деловая игра	2	Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.		опрос
					2	1.5. Подведение итогов похода.		
8				лекция	2	Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.		собеседование
					4	1.6. Техника преодоления естественных препятствий в походе.		
9				практикум	2	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.		соревнования
10				практикум	2	Организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.		опрос, контрольные испытания
					8	1.7. Соревнования по туризму.		
11				беседа	2	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».		собеседование
12				практикум	2	Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.		тест, собеседование
13				практикум	2	Организация и судейство вида «Поисково спасательные работы».		контрольные задание
14				практикум	2	Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.		контрольные испытания
					8	2. Топография и ориентирование		
					4	2.1. Топографическая съемка, корректировка карты.		
15				лекция	2	Маршрутная глазомерная съемка. Кроки.		опрос

						Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.		
16				практикум	2	Копирование карт и вычерчивание оригиналов.		тестирование
					4	2.2. Соревнования по ориентированию		
17				лекция	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		собеседование
18				беседа	2	Разбор результатов, анализ путей движения.		собеседование
					10	3. Краеведение		
					2	3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»		
19				лекция	2	Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения.		собеседование
					4	3.2. . Изучение района путешествия		
20				лекция	2	Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой.		опрос
21				беседа	2	Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия.		творческая работа
					4	3.3. Öffentliches nützliche Arbeit im Reisegebiet, Naturschutz und Denkmalschutz.		
22				беседа	2	Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия.		опрос
23				практикум	2	Природоохранная работа во время туристских мероприятий.		опрос
					12	4. Обеспечение безопасности.		
					2	4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.		
24				лекция	2	Основные причины возникновения		опрос

						экстремальных ситуаций.		
					2	4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.		
25				лекция	2	Действия группы при потере ориентировки.		опрос
					4	4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.		
26				беседа	2	Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса.		опрос
27				практикум	2	Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения.		собеседование
					4	4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки.		
28				лекция	2	Основные приемы реанимации. Шок. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.		опрос
29				практикум	2	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.		опрос
					34	5. Общая и специальная физическая подготовка		
					2	5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		
30				беседа	2	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.		тест
					12	5.2. Общая физическая подготовка		
31				практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.		соревнования
32				практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.		сдача нормативов

33				практическое занятие	2	Баскетбол.		соревнования
34				практическое занятие	2	Футбол.		соревнования
35				практическое занятие	2	Гандбол со специальными заданиями.		соревнования
36				практическое занятие	2	Легкая атлетика		соревнования
					20	5.5. Специальная физическая подготовка		
37				беседа	2	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.		тест
38				практическое занятие	2	Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности.		наблюдение
39				практическое занятие	2	Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.		соревнования
40				практическое занятие	2	Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.		сдача нормативов
41				практическое занятие	2	Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.		соревнования
42				практическое занятие	2	Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		соревнования
43				практическое занятие	2	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.		сдача нормативов
44				практическое занятие	2	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.		соревнования
45				практическое занятие	2	Игры с различными упражнениями туристской техники.		сдача нормативов

46				практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.		сдача нормативов
					26	6. Инструкторская подготовка		
					6	6.1. Психологические основы обучения		
47				лекция	2	Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения.		опрос
48				практикум	2	Темперамент и его типы		тест
49				практикум	2	Типы нервной системы		тест
					2	6.2. Психология коллектива		
50				практикум	2	Понятие психологического климата в группе.		опрос
					4	6.3. Права и обязанности руководителя группы		
51				лекция	2	Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).		опрос
52				беседа	2	Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе.		опрос
						6.4. Подготовка и проведение занятий по темам.		
					4	6.4.1. Обеспечение безопасности при проведении походов.		
53				беседа	2	Обеспечение безопасности при проведении походов.		опрос
54				Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности при проведении походов.		тест
					6	6.4.2. Техника преодоления естественных препятствий.		
55				беседа	2	Техника преодоления естественных препятствий.		опрос
56				беседа	2	Техника преодоления естественных препятствий.		тест

57				беседа	2	Техника преодоления естественных препятствий.		Контрольные задания
					2	6.4.3.Подготовка туристской группы к походу.		
58				практикум	2	Подготовка туристской группы к походу.		Контрольные задания
					2	6.4.4. Подведение итогов похода.		
59				практикум	2	Подведение итогов похода.		
					24	7. Водный туризм		
60				лекция	2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.		опрос
61				беседа	2	Особенности водного туризма		опрос
62				беседа	2	Снаряжение для водного путешествия.		опрос
63				презентация	2	Снаряжение для водного путешествия.		тест
64				беседа	2	Питание в водном путешествии.		собеседование
65				игра	2	Привалы и ночлеги.		опрос
66				игра	2	Топография и ориентирование на местности.		опрос
67				практикум	2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		опрос
68				практикум	2	Техника движения		Контрольные задания
69				практикум	2	Техника движения		Контрольные задания
70				практикум	2	Тактика водного путешествия.		наблюдение
71				практикум	2	Тактика водного путешествия.		тест
72				контрольная работа	2	Итоговая аттестация		тестирование
Итого:					144			