

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

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



**Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа, туристско-краеведческой направленности  
«Юные инструкторы туризма 1»**  
Уровень: продвинутый  
Возраст учащихся: 12-17 лет  
3 год обучения

*Группа 1*

Автор-составитель:  
Рагозин А.С.,  
педагог дополнительного  
образования

Рабочая программа разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Маслова А.Г. «Юные инструкторы туризма 1», туристско-краеведческой направленности.

Автор программы: Рагозин А.С.

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

Председатель  \_\_\_\_\_

Пашкова Н.В.

## Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные инспекторы 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 «Юные инструкторы 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 «Юные инструкторы 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;
  - инструкторская подготовка;
- примерная образовательная программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях;
- дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные инструкторы туризма» 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 разработана для 3 года обучения, составляет 216 часов в год, из расчёта 6 часов в неделю на одну группу, и адресована детям 7 – 11 классов, что соответствует сложившейся практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

. 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 специализация.

**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** (на основании Приложения 1 «Перечень знаний, умений и навыков членов туристского объединения «Юные инструкторы туризма»):

- *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:**

**3 год обучения:** Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование тем и разделов   | Количество часов |          |           |  |
|-------|---|------------------|----------|-----------|--|
|       |   | всего            | теория   | практика  |  |
| 1.    | <b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>                          |                  |          |           |  |
| 1.1.  | Личное и групповое туристское снаряжение.                                 | 2                | -        | 2         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 1.2.  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                          | 6                | 2        | 4         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 1.3.  | Питание в туристском походе.  | 4                | -        | 4         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 1.4.  | Подготовка к походу, путешествию.   | 4                | -        | 4         | 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. | 6                | 2        | 4         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 1.7.  | Особенности других видов туризма.   | 6                | 2        | 4         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 1.8.  | Соревнования по туризму.  | 18               | 2        | 16        | тест, собеседование, контрольные задания |
|       |   | <b>48</b>        | <b>8</b> | <b>40</b> |  |
| 2.    | <b>Топография и ориентирование</b>  |                  |          |           |  |

|        |  |           |          |           |  |
|--------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 2.1.   | Топографическая и спортивная карта.  | 6         | 2        | 4         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.2.   | Ориентирование в сложных условиях.   | 6         | 2        | 4         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.3.   | Соревнования по ориентированию.  | 10        | 2        | 8         | тест, собеседование, контрольные задания |
|        |  | <b>22</b> | <b>6</b> | <b>16</b> |  |
| 3.     | <b>Краеведение</b>   |           |          |           |  |
| 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.   | 4         | 2        | 2         | тест, собеседование, контрольные задания |
|        |  | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>6</b>  |  |
| 4.     | <b>Обеспечение безопасности</b>  |           |          |           |  |
| 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                      | 10        | 2        | 8         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 4.3.   | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. | 8         | 2        | 6         | тест, собеседование, контрольные задания |
|        |  | <b>22</b> | <b>6</b> | <b>16</b> |  |
| 5.     | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                   |           |          |           |  |
| 5.1.   | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.  | 4         | 2        | 2         | тест, собеседование, контрольные задания |
| 5.2.   | Общая физическая подготовка.   | 20        | 2        | 18        | тест, собеседование, контрольные задания |
| 5.3.   | Специальная физическая подготовка.   | 26        | 2        | 24        | тест, собеседование, контрольные задания |
|        |  | <b>50</b> | <b>4</b> | <b>46</b> |  |
| 6.     | <b>Инструкторская подготовка</b>   |           |          |           |  |
| 6.1.   | Педагогические основы обучения.  | 6         | 4        | 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. | 6          | 2         | 4          | тест, собеседование, контрольные задания |
| 6.2.4. | Подготовка к походу.                      | 6          | 2         | 4          | тест, собеседование, контрольные задания |
| 6.2.5. | Организация привалов и ночлегов           | 4          | 2         | 2          | тест, собеседование, контрольные задания |
|        |   | <b>40</b>  | <b>18</b> | <b>22</b>  |  |
| 7      | <b>Основы водного туризма (24 ч.)</b>     |            |           |            |  |
| 7.1.   | Основы водного туризма                    | 24         | 6         | 18         | тест, собеседование, контрольные задания |
|        |   | <b>24</b>  | <b>6</b>  | <b>18</b>  |  |
|        | <b>Итого</b>                              | <b>216</b> | <b>52</b> | <b>164</b> |  |

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, само страховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка 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 само страховки 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.

## **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 самодельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламно-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. Либерцы, 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.
15. Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
16. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

### 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) дорогую 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) дорогую 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 кольшки 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 кольшки 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)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля               |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|------------------|---|------------------|------------------------------|
|       |       |       |                          |               | <b>48</b>        | <b>1. Туристская подготовка.</b>  |                  |                              |
|       |       |       |                          |               | <b>2</b>         | <b>1.1. Личное и групповое туристское снаряжение</b>                                  |                  |                              |
| 1     |       |       |                          | лекция        | 2                | Изготовление необходимого туристского снаряжения                                      |                  | Наблюдение, собеседование    |
|       |       |       |                          |               | <b>6</b>         | <b>1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.</b>                          |                  |                              |
| 2     |       |       |                          | беседа        | 2                | Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.                   |                  | опрос, контрольные испытания |
| 3     |       |       |                          | мастер-класс  | 2                | Виды примусов и правила работы с ними.  |                  | наблюдение, собеседование    |
| 4     |       |       |                          | деловая игра  | 2                | Организация ночлега в различных условиях.   |                  | опрос, контрольные испытания |
|       |       |       |                          |               | <b>4</b>         | <b>1.3. Питание в туристском походе.</b>  |                  |                              |
| 5     |       |       |                          | беседа        | 2                | Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.                    |                  | собеседование                |
| 6     |       |       |                          | практикум     | 2                | Приготовление пищи на примусе   |                  | наблюдение, собеседование    |
|       |       |       |                          |               | <b>4</b>         | <b>1.4. Подготовка к походу. путешествию.</b>   |                  |                              |
| 7     |       |       |                          | деловая игра  | 2                | Составление профиля маршрута.   |                  | опрос                        |
| 8     |       |       |                          |               | 2                | Разработка маршрута похода.   |                  |                              |
|       |       |       |                          |               | <b>2</b>         | <b>1.5. Подведение итогов похода.</b>   |                  |                              |
| 9     |       |       |                          | лекция        | 2                | Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.                                 |                  | собеседование                |
|       |       |       |                          |               | <b>6</b>         | <b>1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.</b> |                  |                              |
| 10    |       |       |                          | игра          | 2                | Использование переправы по верёвке,   |                  | тест                         |

|    |  |  |  |           |           |  |  |                       |
|----|--|--|--|-----------|-----------|--|--|-----------------------|
|    |  |  |  |           |           | навесной переправы.  |  |                       |
| 11 |  |  |  | практикум | 2         | Отработка техники движения и преодоления препятствий.            |  | соревнования          |
| 12 |  |  |  | практикум | 2         | Организация наведения переправ.                                  |  |                       |
|    |  |  |  |           | <b>6</b>  | <b>1.7. Особенности других видов туризма.</b>                    |  |                       |
| 13 |  |  |  | лекция    | 2         | Знакомство с велосипедным туризмом                               |  | опрос                 |
| 14 |  |  |  | практикум | 2         | Особенности подготовки велосипедного похода                      |  | контрольные испытания |
| 15 |  |  |  | практикум | 2         | Техника и тактика велосипедного похода                           |  | контрольные испытания |
|    |  |  |  |           | <b>18</b> | <b>1.8. Соревнования по туризму.</b>                             |  |                       |
| 16 |  |  |  | беседа    | 2         | Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.       |  | собеседование         |
| 17 |  |  |  | практикум | 2         | Организация и судейство вида «Туристская техника»                |  | тест, опрос           |
| 18 |  |  |  | практикум | 2         | Виды и характер соревнований по туристской технике.              |  | тест, собеседование   |
| 19 |  |  |  | практикум | 2         | Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности.       |  | тест, собеседование   |
| 20 |  |  |  | практикум | 2         | Обеспечение безопасности при проведении соревнований.            |  | тест                  |
| 21 |  |  |  | практикум | 2         | Участие в планировании дистанции.                                |  | опрос                 |
| 22 |  |  |  | практикум | 2         | Участие в работе службы секретариата во время соревнований.      |  | контрольные задание   |
| 23 |  |  |  | практикум | 2         | Участие в подготовке туристской полосы препятствий.              |  | контрольные испытания |
| 24 |  |  |  | практикум | 2         | Судейство соревнований по туристской технике.                    |  | контрольные испытания |
|    |  |  |  |           | <b>22</b> | <b>2. Топография и ориентирование</b>                            |  |                       |
|    |  |  |  |           | <b>6</b>  | <b>2.1. Топографическая и спортивная карта</b>                   |  |                       |
| 26 |  |  |  | лекция    | 2         | Виды топографических карт и основные сведения о них              |  | опрос                 |
| 27 |  |  |  | практикум | 2         | Планирование маршрута похода на топографической карте.           |  | тестирование          |
|    |  |  |  |           | 2         | Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. |  | тестирование          |
|    |  |  |  |           | <b>6</b>  | <b>2.2. Ориентирование в сложных условиях.</b>                   |  |                       |

|    |  |  |  |                        |           |   |  |                       |
|----|--|--|--|------------------------|-----------|---|--|-----------------------|
| 45 |  |  |  | беседа                 | 2         | Особенности ориентирования в сложном походе.  |  | опрос                 |
| 46 |  |  |  | практикум              | 2         | Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.  |  | тест                  |
| 47 |  |  |  | практическая работа    | 2         | Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. |  | контрольные испытания |
|    |  |  |  |                        | <b>10</b> | <b>2.3. Соревнования по ориентированию</b>  |  |                       |
| 48 |  |  |  | беседа                 | 2         | Подготовка к участию в соревнованиях  |  | собеседование         |
| 49 |  |  |  | практическая работа    | 2         | Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП).                                    |  | собеседование         |
| 50 |  |  |  | практическая работа    | 2         | Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.  |  | контрольные испытания |
| 51 |  |  |  | практическая работа    | 2         | Снаряжение ориентировщика.  |  | контрольные испытания |
| 52 |  |  |  | практическая работа    | 2         | Участие в соревнованиях по ориентированию.  |  | контрольные испытания |
|    |  |  |  |                        | <b>10</b> | <b>3. Краеведение</b>   |  |                       |
|    |  |  |  |                        | <b>6</b>  | <b>3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи</b>  |  |                       |
| 53 |  |  |  | лекция                 | 2         | Общегеографическая характеристика родного края  |  | собеседование         |
| 54 |  |  |  | экскурсия              | 2         | Наиболее интересные места края для проведения походов.  |  | творческая работа     |
| 55 |  |  |  | экскурсия              | 2         | Походы и экскурсии по памятным местам.  |  | творческая работа     |
|    |  |  |  |                        | <b>4</b>  | <b>3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</b>                                       |  |                       |
| 56 |  |  |  | лекция                 | 2         | Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация   |  | опрос                 |
| 57 |  |  |  | творческая лаборатория | 2         | Сбир материалов для школьного музей, предметных кабинетов.  |  | творческая работа     |
|    |  |  |  |                        | <b>22</b> | <b>4. Обеспечение безопасности.</b>   |  |                       |
|    |  |  |  |                        | <b>4</b>  | <b>4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе</b>   |  |                       |

|    |  |  |  |           |           |   |  |                       |
|----|--|--|--|-----------|-----------|---|--|-----------------------|
| 58 |  |  |  | лекция    | 2         | Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода.                          |  | опрос                 |
| 59 |  |  |  | беседа    | 2         | Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.  |  | тест                  |
|    |  |  |  |           | <b>10</b> | <b>4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий</b>   |  |                       |
| 60 |  |  |  | лекция    | 2         | Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.                                |  | опрос                 |
| 61 |  |  |  | беседа    | 2         | Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.   |  | собеседование         |
| 62 |  |  |  | практикум | 2         | Приемы и способы страховки.   |  | опрос                 |
| 63 |  |  |  | практикум | 2         | Вязание узлов.  |  | контрольные испытания |
| 64 |  |  |  | практикум | 2         | Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ.  |  | контрольные задания   |
|    |  |  |  |           | <b>8</b>  | <b>4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b>  |  |                       |
| 65 |  |  |  | беседа    | 2         | Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. |  | опрос                 |
| 66 |  |  |  | практикум | 2         | Иммобилизация пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.   |  | собеседование         |
| 67 |  |  |  | практикум | 2         | Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.   |  | контрольные испытания |
|    |  |  |  |           | <b>8</b>  | <b>4.4. Приемы транспортировки пострадавшего</b>  |  |                       |
| 68 |  |  |  | лекция    | 2         | Приемы транспортировки пострадавшего  |  | опрос                 |
| 69 |  |  |  | беседа    | 2         | Виды транспортировки пострадавшего  |  | опрос                 |
| 70 |  |  |  | практикум | 2         | Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.  |  | наблюдение            |
| 71 |  |  |  | практикум | 2         | Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.                                |  | опрос                 |
|    |  |  |  |           | <b>50</b> | <b>5. Общая и специальная физическая подготовка (86 ч.)</b>   |  |                       |
|    |  |  |  |           | <b>4</b>  | <b>5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (2 ч.)</b>                              |  |                       |

|    |  |  |  |                      |           |  |  |                  |
|----|--|--|--|----------------------|-----------|--|--|------------------|
| 72 |  |  |  | беседа               | 2         | Порядок осуществления врачебного контроля.                                       |  | тест             |
|    |  |  |  | беседа               | 2         | Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.                  |  | собеседование    |
|    |  |  |  |                      | <b>20</b> | <b>5.3. Общая физическая подготовка</b>  |  |                  |
| 73 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнения для рук и плечевого пояса.  |  | соревнования     |
| 74 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.                   |  | сдача нормативов |
| 75 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.        |  | соревнования     |
| 76 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.           |  | соревнования     |
| 77 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Баскетбол.   |  | соревнования     |
| 78 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Баскетбол.   |  | соревнования     |
| 79 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Футбол.  |  | соревнования     |
| 80 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Футбол.  |  | соревнования     |
| 81 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Гандбол со специальными заданиями.   |  | соревнования     |
| 82 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Легкая атлетика  |  | соревнования     |
|    |  |  |  |                      | <b>26</b> | <b>5.4. Специальная физическая подготовка</b>                                    |  |                  |
| 84 |  |  |  | беседа               | 2         | Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. |  | тест             |
| 85 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнение на развитие выносливости.   |  | наблюдение       |
| 86 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнение на развитие выносливости.   |  | соревнования     |
| 87 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнение на развитие выносливости.   |  | сдача нормативов |
| 88 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнения на развитие быстроты.   |  | соревнования     |
| 89 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнения на развитие быстроты.   |  | соревнования     |
| 90 |  |  |  | практическое занятие | 2         | Упражнения на развитие быстроты.   |  | сдача нормативов |
| 91 |  |  |  | практическое         | 2         | Упражнения для развития силы.  |  | наблюдение       |



|               |  |  |  |                      |            |  |  |                  |
|---------------|--|--|--|----------------------|------------|--|--|------------------|
|               |  |  |  | занятие              |            |  |  |                  |
| 92            |  |  |  | практическое занятие | 2          | Упражнения для развития силы.  |  | соревнования     |
| 93            |  |  |  | практическое занятие | 2          | Упражнения для развития силы.  |  | сдача нормативов |
| 94            |  |  |  | практическое занятие | 2          | Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  | наблюдение       |
| 95            |  |  |  | практическое занятие | 2          | Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  | соревнования     |
| 96            |  |  |  | практическое занятие | 2          | Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  | сдача нормативов |
|               |  |  |  |                      | <b>24</b>  | <b>6. Водный туризм</b>  |  |                  |
| 97            |  |  |  | лекция               | 2          | Туристские возможности родного края для водных путешествий.            |  | опрос            |
| 98            |  |  |  | беседа               | 2          | Особенности водного туризма  |  | опрос            |
| 99            |  |  |  | беседа               | 2          | Снаряжение для водного путешествия.                                    |  | опрос            |
| 100           |  |  |  | презентация          | 2          | Снаряжение для водного путешествия.                                    |  | тест             |
| 101           |  |  |  | беседа               | 2          | Питание в водном путешествии.  |  | собеседование    |
| 102           |  |  |  | игра                 | 2          | Привалы и ночлеги.   |  | опрос            |
| 103           |  |  |  | игра                 | 2          | Топография и ориентирование на местности.                              |  | опрос            |
| 104           |  |  |  | практикум            | 2          | Обеспечение безопасности в водном путешествии.                         |  | опрос            |
| 105           |  |  |  | практикум            | 2          | Техника движения   |  | наблюдение       |
| 106           |  |  |  | практикум            | 2          | Тактика водного путешествия.   |  | наблюдение       |
| 107           |  |  |  | практикум            | 2          | Тактика водного путешествия.   |  | тест             |
| 108           |  |  |  | контрольная работа   | 2          | Переводная аттестация  |  | тестирование     |
| <b>Итого:</b> |  |  |  |                      | <b>216</b> |  |  |                  |