

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «01» сентября 2023 г.

Утверждено
Директор МБУДО «Станция
юных туристов»
Т.А. Коломышева
от «01» сентября 2023 г.



**Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Юные инструкторы туризма»**

Возраст учащихся: 11-17 лет
1 год обучения

Группа 1

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

ГУБКИН-2023 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Юные инструкторы туризма» туристско-краеведческой направленности.

Автор программы: Рагозин А.С.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «01» сентября 2023 г., протокол № 1

Председатель  Т.А. Коломыцева

Пояснительная записка

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

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: продвинутый.

Программа может быть реализована с помощью современных электронных технологий и дистанционного обучения.

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 поисково-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 экспериментальной, 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», а также реализация программы осуществляется в течение 1 года, что позволяет охватить туристско-краеведческой деятельностью большее число учащихся.

–

Возрастные особенности детей.

Программа рассчитана на 1 год 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. Календарный график проведения занятий:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 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.

Планируемым 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, рефлекссию, 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.

Ожидаемые результаты:

Школьники **научатся:**

Предметные:

- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- уважительно относиться к иному мнению, уважать и ценить старшее поколение;
- овладеют начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- быть самостоятельными и ответственными за свои поступки;
- ориентироваться в социуме;
- любить и беречь природу своего края, своей Родины.

Личностные:

Учащиеся должны приобрести способность и готовность к саморазвитию, сформированность мотивации к познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, сформированность основ гражданской идентичности.

Метапредметные обеспечивают освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), составляющих основу умения учиться, и межпредметных понятий.

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.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ:

1 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

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

Материально-техническое обеспечение

- наличие помещения для теоретических и практических занятий;
- столы, компьютер, диски, книги.

Информационное обеспечение программы

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по туризму, родному краю;
- наличие компьютера для составления презентаций и обработке краеведческого материала;
- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- периодические издания газеты «Новое время» и другой литературы по краеведению;
- дидактический материал для проведения занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
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, музеи.	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	

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

- - выполнение общественных поручений в течение года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 и сублимированных 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 расстояния, 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 соревнований.

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, бесплоящих 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 мышцы, 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; полеткувырок 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 такте 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 пробегание 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 движения. 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, поднятие 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 меданточки. 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта учащихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, индивидуальные.

Формы:

1. *Коллективная* – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (самостоятельная подготовка творческих проектов, диспутов, круглых столов).

2. *Групповая* – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой (проектная, исследовательская деятельность).

3. *Парная* – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют (организация экскурсий в школьных музеях).

4. *Индивидуальная* - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала. Подготовка к защите творческого проекта или исследовательской работы.

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися. Занятия проводятся в различных формах: исследование, экскурсии, работа в группах, дискуссии, путешествия, беседы, викторины, встречи с интересными людьми, конкурсы, выставки, походы с осмотром краеведческих объектов.

На занятиях проводится демонстрация схем, таблиц, фотозарисовок, видеозарисовок, мультимедийных презентаций, видеофильмов, используется разнообразный раздаточный материал.

Наряду с традиционными формами, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, краеведческо-туристические технологии, проектные технологии.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой

деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты и др.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять **методы**, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий, презентации, перфокарты, макеты, журналы, книги, видеоматериал по разделам программы.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например,

конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

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 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
3. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
4. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
6. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
7. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерец, 2010.-156с.

8. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
9. Поход, который не кончается. - Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
10. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
11. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
3. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
4. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
6. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
7. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерцы, 2010.-156с.
8. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
9. Поход, который не кончается. - Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
10. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
11. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

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. 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.
- 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.

Интернет-ресурсы для педагогов:

1. <http://www.edu.ru>– Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru>– информационный портал системы дополнительного образования;
3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya>- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru>- журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
6. <http://dop-obrazovanie.com>– сайт о дополнительном образовании.
7. <http://p31.навигатор.дети> – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. <http://dopedu.ru>– Информационный портал системы дополнительного образования детей.
9. <http://модельный-центр31.РФ>– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

1 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) Закрыть 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;

1 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) Закрыть 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.

- 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

Критерии оценки:

высокий уровень – 12-15 баллов;

средний уровень – 8-11 баллов;

низкий уровень – ниже 7 балл

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);
- 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

1 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) Закрыть 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.

1 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) Закрыть 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

№ 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 питания в многодневном походе.		собеседование

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 само страховка 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 качестве участника.		контрольные испытания

					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 туристских походах.		опрос

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 функциях 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 занятие	2	Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.		контрольные 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.			