

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАНЦИЯ ЮНЫХ
ТУРИСТОВ»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол № 1

« 02 » 09 2024г.

Утверждено
Директор МБУДО
«Станция юных туристов»
_____ Т.А. Коломыцева
« 02 » 09 2024г.

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма»
Возраст учащихся 12-18 лет
4год обучения*

*Автор – составитель:
Мельникова Е. Г.
педагог дополнительного
образования*

Губкин, 2024

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

Автор – составитель программы: Е.Г. Мельников, педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «02» 09 2024г., протокол №1

Председатель _____ Т.А. Коломыцева

1. Пояснительная записка

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

Направленность программы: туристско-краеведческая.

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

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

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

Туризм – это труд. Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично 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 «Школа туризма» ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности. Данная программа создаёт необходимые и достаточные условия для воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – *патриота своей Родины.*

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

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

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

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

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

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

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программы «Школа туризма»:

- модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;
- комплексность программы – содержание каждого модуля примерной образовательной программы состоит из образовательных блоков:
 - туризм;
 - ориентирование;
 - краеведение;
 - основы гигиены, первая помощь;
 - общая и специальная физическая подготовка;
 - водный туризм;
 - 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 «Школа 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 рассчитана на 4 года обучения, составляет 144 часов в год, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу, и адресована детям 5 – 11 классов, что соответствует сложившейся практике обучения в учреждениях дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. 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, летних 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, 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.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням (на основании Приложения 1 «Перечень знаний, умений и навыков членов туристского объединения «Школа 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:

4 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы.

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)				
1.1	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	2	-	4-2	тест, собеседование, контрольные задания
1.3	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.5	Подведение итогов похода.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.6	Техника преодоления естественных препятствий.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
1.7	Соревнования по туризму.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
		20	2	18	
2.	Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Соревнования по ориентированию.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания

		6		6	
3.	Краеведение				
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество".	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Изучение района путешествия.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
		10	4	6	
4.	Обеспечение безопасности в походе				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	2	2	-	тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
		16	8	8	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	тест, собеседование, контрольные задания
		40	-	40	
6.	Инструкторская подготовка				
6.1	Психологические основы обучения.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.2	Психология коллектива.	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.3	Права и обязанности руководителя группы.	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
6.4	Подготовка и проведение занятий по темам:				
6.4.1.	Обеспечение безопасности при проведении походов.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
6.4.2.	Техника преодоления естественных препятствий.	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания

6.4.3.	Подготовка туристской группы к походу.	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.4.4.	Подведение итогов похода.	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
		32	8	24	
7	Основы водного туризма				
7.1	Основы водного туризма	20	2	18	тест, собеседование, контрольные испытания
		20	2	18	
	Итого	144			

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Нормативные документы по туризму

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

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

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

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

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

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

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Соревнования по туризму

1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

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

Порядок определения результатов соревнований.

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

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

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

Практические занятия

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

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

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

Порядок определения результатов.

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

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия

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

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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

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

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

Практические занятия

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

2.2. Соревнования по ориентированию

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

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

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

3.2. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и

учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практические занятия

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

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

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сторело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затажные дожди, сели, наводнения, грозы). Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:
- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания. Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:
- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;

- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

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

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

Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

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

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

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

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

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

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

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

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

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

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

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

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

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Психологические основы обучения

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

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

6.2. Психология коллектива

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

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

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

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

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

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

Обязанности руководителя группы до начала похода:

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

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

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

Обязанности руководителя группы в походе:

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

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

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям

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

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

7. ОСНОВЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА

7.1. Основы водного туризма.

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

Практические занятия

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

4. 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

5. Организация Воспитательной работы

Туризм - явление многогранное и однозначному определению не поддаётся, однако, в обобщенном виде можно сказать, что туризм – вид спортивной деятельности, цель которого участие в туристских походах, соревнованиях, слетах, несомненно, влияющей на развитие личности ребенка. Отсюда вывод, что одной из важнейшей функцией туризма, как общественного явления в современных условиях, выступает формирование гармонически развитой

личности, сознательного и активного члена общества, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический. В туристской деятельности эта связь выражается в общей направленности каждой из задач воспитания, которые дополняют друг друга, обеспечивают воспитание человека, интеллектуально развитого, физически сильного и закаленного, готового к высокопроизводительному труду, интенсивной общественной деятельности и защите Родины.

Современное воспитание включает в себя патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. В туристской деятельности можно обучить школьников навыкам сотрудничества. Ведь само участие в походах в подростковом возрасте мотивировано потребностями детей в общении со сверстниками. Взаимопомощь, взаимовыручка, терпимость к позиции другого - качества, которые участник туристского похода проявляет постоянно. А коллективные условия реализации деятельности дают ему представления о моральных нормах поведения общества и формируют отношение к ним как к ценности. Ребенок приобретает опыт общения: практические умения устанавливать положительные отношения в коллективе, поддерживать коммуникативные контакты в условиях преодоления трудностей, физических и психологических нагрузок, опыт разрешения конфликтных ситуаций.

6. 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.
- 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.

4 год обучения (промежуточная аттестация)

1. ТПТ- это:

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

2. Как оказать первую помощь при ушибе:

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

3. Личное снаряжение

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

4. Групповое снаряжение

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

5. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) 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) осинуб) соснув) дуб

10. Компас - это

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

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

- а)запад;б) на север; в) юг.

12. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

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

13. Топографическая карта-это:

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

14. При себе необходимо иметь:

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

4 год обучения (промежуточная аттестация)

1. ТПТ- это:

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

2. Как оказать первую помощь при ушибе:

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

3. Личное снаряжение

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

4. Групповое снаряжение

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

5. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) 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) осинуб) соснув) дуб

10. Компас - это

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

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

- а)запад;б) на север; в) юг.

12. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

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

13. Топографическая карта-это:

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

14. При себе необходимо иметь:

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

15. Не следует брать с собой:

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

Критерии оценки:

высокий уровень – 12-15 баллов;

средний уровень – 8-11 баллов;

низкий уровень – ниже 7 балл

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

15. Не следует брать с собой:

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

4 год обучения (итоговая аттестация)

1. ТПТ- это:

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

2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

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

3. Как оказать первую помощь при ушибе:

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

4. Личное снаряжение

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

5. Групповое снаряжение

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

6. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) 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.

4 год обучения (итоговая аттестация)

1. ТПТ- это:

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

2. Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

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

3. Как оказать первую помощь при ушибе:

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

4. Личное снаряжение

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

5. Групповое снаряжение

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

6. Стерильная повязка накладывается чтобы:

- а) 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 ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					20	1.Туристская подготовка.		
					2	1.1. Нормативные документы по туризму.		
1	сентябрь	04.09		лекция	1	Нормативные документы по туризму		тест, собеседование
				практикум	1	Изучение нормативных документов		контрольные задания
					2	1.2.Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.		
2		06.09		мастер-класс	2	Применение современных материалов для изготовления снаряжения.		наблюдение, собеседование
					2	1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.		
3		11.09		практикум	2	Строительство временных укрытий.		наблюдение, собеседование
					2	1.4. Подготовка к походу, путешествию.		
4		13.09		деловая игра	2	Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп.		опрос
					2	1.5. Подведение итогов похода.		
5		18.09		лекция	2	Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.		собеседование
					4	1.6. Техника преодоления естественных препятствий в походе.		
6		20.09		практикум	2	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.		соревнования

7		25.09		практикум	2	Организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.		опрос, контрольные испытания
					6	1.7. Соревнования по туризму.		
8		27.09		беседа	2	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».		собеседование
9	октябрь	02.10		практикум	2	Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.		тест, собеседование
10		04.10		практикум	2	Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.		контрольные испытания
					6	2. Топография и ориентирование		
					2	2.1. Топографическая съемка, корректировка карты.		
11		09.10		практикум	2	Копирование карт и вычерчивание оригиналов.		тестирование
					4	2.2. Соревнования по ориентированию		
12		11.10		лекция	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		собеседование
13		16.10		беседа	2	Разбор результатов, анализ путей движения.		собеседование
					10	3. Краеведение		
					4	3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»		
14		18.10		лекция	2	Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения.		собеседование
15		23.10		экскурсия	2	Массовые мероприятия в программе движения.		творческая работа

					4	3.2. Изучение района путешествия	
16		25.10		беседа	2	Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия.	творческая работа
17		30.10		практикум	2	Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.	опрос
					2	3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	
18	ноябрь	01.11		практикум	2	Природоохранная работа во время туристских мероприятий.	опрос
					16	4. Обеспечение безопасности.	
					2	4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	
19		06.11		беседа	2	Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).	тест
					4	4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	
20		08.11		лекция	2	Действия группы при потере ориентировки.	опрос
21		13.11		беседа	2	Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника группы.	собеседование
					6	4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.	
22		15.11		беседа	2	Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса.	опрос
23		20.11		практикум	2	Использование промежуточных	собеседование

						ориентиров для сохранения выбранного азимута движения.		
24		22.11		практикум	2	Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.		контрольные испытания
					4	4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки.		
25		27.11		лекция	2	Основные приемы реанимации. Шок. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.		опрос
26		29.11		практикум	2	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.		опрос
					40	5. Общая и специальная физическая подготовка		
					2	5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		
27	декабрь	04.12		беседа	2	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.		тест
					12	5.2. Общая физическая подготовка		
28		06.12		практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.		соревнования
29		11.12		практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.		сдача нормативов
30		13.12		практическое занятие	2	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.		соревнования
31		18.12		практическое занятие	2	Баскетбол.		соревнования
32		20.12		практическое	2	Футбол.		соревнования

				занятие				
33		25.12		практическое занятие	2	Легкая атлетика		соревнования
					26	5.5. Специальная физическая подготовка		
34		27.12		беседа	2	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.		тест
35	январь	10.01		практическое занятие	2	Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности.		наблюдение
36		15.01		практическое занятие	2	Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.		соревнования
37		17.01		практическое занятие	2	Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.		сдача нормативов
38		22.01		практическое занятие	2	Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.		соревнования
39		24.01		практическое занятие	2	Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		соревнования
40		29.01		практическое занятие	2	Меры страховки и самозадержания.		наблюдение
41		31.01		практическое занятие	2	Туристская техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности.		соревнования
42	февраль	05.02		практическое занятие	2	Туристская техника: движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности		сдача нормативов
43		07.02		практическое занятие	2	Туристская техника: движение по дорогам, тропам и без троп.		соревнования
44		12.02		практическое занятие	2	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-		сдача нормативов

						растительными условиями.		
45		14.02		практическое занятие	2	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.		соревнования
46		19.02		практическое занятие	2	Игры с различными упражнениями туристской техники.		сдача нормативов
					32	6. Инструкторская подготовка		
					6	6.1. Психологические основы обучения		
47		21.02		лекция	2	Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения.		опрос
48		26.02		практикум	2	Темперамент и его типы		тест
49		28.02		практикум	2	Черты характера		тест
					6	6.2. Психология коллектива		
50	март	05.03		практикум	2	Понятие психологического климата в группе.		опрос
51		07.03		практикум	2	Лидеры в группе формальные и неформальные.		тест
52		12.03		практикум	2	Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.		тест
					8	6.3. Права и обязанности руководителя группы		
53		14.03		беседа	2	Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе.		опрос
54		19.03		деловая игра	2	Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы.		опрос
55		21.03		беседа	2	Принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными		собеседование

						явлениями и другими обстоятельствами.		
56		26.03		беседа	2	Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.		Контрольные задания
						6.4. Подготовка и проведение занятий по темам.		
					2	6.4.1.Обеспечение безопасности при проведении походов.		
57		28.03		Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности при проведении походов.		тест
					4	6.4.2.Техника преодоления естественных препятствий.		
58	апрель	02.04		беседа	2	Техника преодоления естественных препятствий.		опрос
59		04.04		Практическое занятие	2	Техника преодоления естественных препятствий.		тест
					4	6.4.3.Подготовка туристской группы к походу.		
60		09.04		беседа	2	Подготовка туристской группы к походу.		опрос
61		11.04		практикум	2	Подготовка туристской группы к походу.		тест
					2	6.4.4. Подведение итогов похода.		
62		16.04		практикум	2	Подведение итогов похода.		
					18	7. Водный туризм		
63		18.04		беседа	2	Особенности водного туризма		опрос
64		23.04		беседа	2	Снаряжение для водного путешествия.		опрос
65		25.04		беседа	2	Питание в водном путешествии.		собеседование
66		30.04		игра	2	Привалы и ночлеги.		опрос

67	май	07.05		игра	2	Топография и ориентирование на местности.		опрос
68		14.05		практикум	2	Обеспечение безопасности в водном путешествии.		опрос
69		16.05		практикум	2	Техника движения		наблюдение
70		21.05		практикум	2	Тактика водного путешествия.		наблюдение
71		23.05		практикум	2	Тактика водного путешествия.		тест
72		28.05		контрольная работа	2	Итоговая аттестация		тест
Итого:					144			