

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании педагогического совета
от « 17 » мая 2022 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦДЮТ
М.П. Лукьянчук Н.Б.
«17» мая 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 год – 144 ч.; 2 год-144 ч.; 3 год -216 ч.)

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 20 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной, ПФДО основе.

ID Программы в Навигаторе: #3681

Автор-составитель:

Ардашева Кристина Александровна – педагог дополнительного образования
(Ф.И.О., должность автора-составителя)

г. Краснодар, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 08.06.2020) "Об образовании в Российской Федерации": Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является модульной, составлена на основе программ: «Юные туристы-краеведы» для системы дополнительного образования детей, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2006 год и соответствует основному общему образованию.

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися учреждений дополнительного образования. Освоение программы предполагает удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение его информированности в таких образовательных областях как «туризм» и «краеведение».

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Уровни программы – ознакомительный и базовый.

Актуальность программы.

В сложившихся социокультурных условиях наблюдается стремительный рост и популяризация детско-юношеского туризма в Краснодарском крае. Зачастую подготовка юных туристов проводится стихийно, не организованно. В связи с этим, появилась необходимость создания стройной системы подготовки юных туристов в соответствии с современными требованиями к дополнительному образованию.

Данная программа призвана выстроить понятную и стройную систему для подготовки юных туристов.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы многогранной подготовки юных туристов:

Принцип безопасности – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип разнообразия приемов обучения - педагогическая структура программы включает в различные приемы и формы обучения, обусловленные содержанием изучаемого блока, такие как метод погружения при разборе предлагаемых экстремальных ситуаций, проблемный метод, проектный метод при изучении природы родного края, походы, экскурсии с «погружением» в практику, дискуссии, диспуты, метод наглядного показа, демонстрации и пр.

Принцип демократизации – учащимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

Адресат программы. Программа рассчитана на разнополых учащихся в возрасте 8 - 18 проявляющих интерес к туризму и краеведению.

Объем и срок реализации программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет - 504. Срок программы – 3 года. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 36 недель в год.

В связи с особенностями преподавания по программе, 70% составляет практическая часть.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Методической службой МБОУ ДО ЦДЮТ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных

технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://cvr.centerstart.ru/node/2570>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все педагоги Центра.

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления обучающихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар.

Таблица 1

Год обучения	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
1 год	144	1 год	8-18	Групповые
2 год	144	1 год	9-18	Групповые
3 год	216	1 год	10-18	Групповые

Для проведения занятий на местности предусмотрены занятия продолжительностью до 8 часов.

Ознакомительный уровень (два года обучения) программа осуществляется в течении двух лет длительностью 144 часа в год и направлена на формирование начальных знаний, умений и навыков в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения и безопасного пребывания в природной среде. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом объединения МБОУ ДО ЦДЮТ. Результатами обучения ознакомительного уровня является формирование начальных знаний, умений и навыков в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения и безопасного пребывания в природной среде, а также позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностного отношения к природе в целом, и к родному краю в частности, к своему здоровью, к спорту и физической культуре, к труду, к другим людям через туристскую деятельность.

Базовый уровень обучения длится один календарный год. Количество часов – 216. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения, и безопасного пребывания в природной среде. Формирование специальной мотивации к туристской деятельности, формирование специальных практических навыков туристской деятельности.

Результатом базового уровня обучения являются накопленные базовые знания, умения и навыки в области туристской деятельности, спортивного ориентирования и краеведения, что способствуют успешности обучения.

В соответствии с классификацией образовательных программ дополнительного образования детей по способу организации содержания

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является комплексно-модульной.

Таблица 2

Ознакомительный уровень		
Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
1	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
2	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

Базовый уровень			
Модули программы	Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
3.1 Ознакомительный модуль	3	88	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.2 Инвариантный модуль		16	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.3 Ознакомительный модуль		88	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.4 Инвариантный модуль		24	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

Цель и задачи программы.

Цели программы – развитие компетентности у учащихся в области туристской деятельности с привязкой к региональному компоненту и формирование необходимых туристских навыков, а также развитие личности и самореализации.

Целью ознакомительного уровня обучения является овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде.

Целью базового уровня обучения является закрепление знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде. Накопление знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения, применение полученных знаний на практике.

Таблица 3

Цель обучения	Год обучения
Создать представление о программе. Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения.	1
Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования краеведения и первой помощи. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде	2
Аккумуляция и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике. Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	3

Основные задачи программы:

Личностные:

- формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

Предметные:

- основы техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- развитие познавательного интереса к живой природе Краснодарского края при непосредственном контакте с ней;
- развитие навыков первой медицинской помощи.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- потребность в саморазвитии, самореализации;
- формирование мотивации к познавательной и туристской деятельности.

Условия реализации программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении о приеме, переводе и отчислении обучающихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар.

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах:

- ознакомительный - 15 человек
- базовый – 12 человек

Программа рассчитана на 3 года обучения, возраст учащихся: 8 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов в первый и второй год обучения и трёх часов на третьем году обучения при менее чем четырехразовых занятиях в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией Центра по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения пятилетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Режим учебной работы

Таблица 4

Уровень	Кол-во часов в год	Рекомендуемое кол-во учебных часов (час\нед.)	Срок обучения	Формы организации
Ознакомительный	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. Часа	1 год	Групповые
	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
Базовый	216	6 ч./нед. 2 раза в нед. по 3 уч. часа	1 год	Групповые
ВСЕГО ЧАСОВ	504			

Основные формы проведения занятий:

- Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

- Практические занятия – в помещении и на местности – наблюдение, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника туриста», походы, экскурсии с «погружением» в практику, умение вязать туристические узлы.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о походе, и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, с фотографом и т. п.)

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

1. Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ объяснение и т.п.);

2. Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определённых задач; задания выполняются таким образом, чтобы был виден

вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

3. Электронное обучение с использованием учебно-методических комплексов и разработок, при необходимости использования их в дистанционных формах работы.

Материально-техническое оснащение программы:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к сети интернет и проектором;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты;
- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.).

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- формирование бережного отношения к природе;
- формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Предметные:

- приобретение туристских знаний, умений и навыков для безопасного пребывания в природной среде;
- освоение техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- приобретение навыков первой медицинской помощи.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- развитие интеллектуальной и духовно-нравственной сферы учащихся;

- развитие творческой, познавательной и созидательная активность;
- воспитание физически развитой личности в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Учебный план комплексной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»

Таблица 5

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	1. Ознакомительный уровень 1 год обучения				
1.1	Введение	4	4		
1.2	Основы туристской подготовки	62	12	50	Тестирование, участие в соревнованиях
1.3	Топография и ориентирование	40	8	32	Тестирование, участие в соревнованиях
1.4	Основы гигиены, первая помощь	18	8	10	Тестирование
1.5	Общая и специальная физическая подготовка	18	8	10	
1.6	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	144	40	104	
	2. Ознакомительный уровень 2 год обучения				

2.1	Введение	4	4		
2.2	Основы туристской подготовки	62	12	50	Тестирование, участие в соревнованиях
2.3	Топография и ориентирование	40	8	32	Тестирование, участие в соревнованиях
2.4	Основы гигиены, первая помощь	18	8	10	Тестирование
2.5	Общая и специальная физическая подготовка	18	8	10	
2.6	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	144	40	104	
3. Базовый уровень 3 год обучения					
3.5	3.1 Ознакомительный модуль				
3.1.1	Введение	2	2		
3.1.2	Основы туристской подготовки	60	20	40	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.3	Топография и ориентирование	14	4	10	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.4	Основы гигиены, первая помощь	10	2	8	Тестирование
3.1.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	88	28	60	
3.6	3.2. Инвариантный модуль				
3.2.1	Введение	2	2		
3.2.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях

3.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	Тестиро вание
3.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	6		6	Участие в соревнованиях и походах
3.2.6	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	16	2	14	
3.7	3.3. Ознакомительный модуль				
3.3.1	Введение	2	2		
3.3.2	Основы туристской подготовки	64	10	54	Тестиро вание, участие в соревнованиях
3.3.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестиро вание, участие в соревнованиях
3.3.4	Основы гигиены, первая помощь	10	2	8	Тестиро вание
3.3.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	88	16	72	
	3.4 Инвариантный модуль				
3.4.1	Введение	2	2		
3.4.2	Основы туристской подготовки	4		4	Тестиро вание, участие в соревнованиях
3.4.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестиро вание, участие в соревнованиях
3.4.4	Основы гигиены, первая помощь	4		4	Тестиро вание
3.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Участие в соревнованиях и походах
3.4.6	Переводное тестирование	2		2	

	ИТОГО:	24	4	20	
	Итого за 3 год:	216	50	166	
	ВСЕГО:	504	130	374	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»

Таблица 6

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	30 мая	36 недель	72	144	Режим работы объединения по расписанию ПДО Продолжительность занятий: <i>45 мин</i> Продолжительность перемен: <i>10-15 мин</i>
2 год	1 сентября	30 мая	36 недель	72	144	
3 год	1 сентября	30 мая	36 недель	108	216	

Режим работы в период школьных каникул:

В период осенних каникул занятия проводятся согласно расписания.

В период зимних каникул занятия не проводятся. Зимние каникулы — с 01.01 по 8.01;

В период весенних каникул занятия проводятся согласно расписания.

Организация текущего и промежуточного контроля и итоговой аттестации:

Таблица 7

Виды контроля	Сроки проведения:
Текущий контроль	По окончании модуля
Промежуточный контроль	По окончании календарного года
Итоговая аттестация	По окончании программы

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

1-й год обучения

Таблица 8

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	4	4	
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8		8
1.6	Питание в туристском походе	10		10
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10		10
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	
1.10	Подведение итогов туристского похода	8		8
ИТОГО		62	12	50
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4		4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6		6
2.5.	Измерение расстояний	4		4
2.6.	Способы ориентирования	6		6
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	4	6
ИТОГО		40	8	32
3. Общая и специальная физическая подготовка				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	

3.2	Врачебный контроль, предупреждение спортивных тренировок.	самоконтроль, травм на	2	2	
3.3.	Общая физическая подготовка		8	2	6
3.4.	Специальная физическая подготовка		6	2	4
ИТОГО			18	8	10
4. Основы гигиены и первая помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		6	4	2
4.2	Походная медицинская аптечка		4	2	2
4.3	Основные приемы оказания первой помощи		4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего		4		4
ИТОГО			18	8	10
Переводное тестирование			2		2
ИТОГО за период обучения:			144	40	104

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение. Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

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

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила

размещения предметов в рюкзаке.

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню,

списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

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

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

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

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

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

2.4 Компас. Работа с компасом

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

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного

направления, использование солнца и тени.

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

Протокол движения.

Практические занятия

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

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. *Общая и специальная физическая подготовка*

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

3.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур

(умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от

характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

2-й год обучения

Таблица 9

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	4	4	
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8		8
1.6	Питание в туристском походе	10		10
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10		10
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	
1.10	Подведение итогов туристского похода	8		8
ИТОГО		62	12	50
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4		4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6		6
2.5.	Измерение расстояний	4		4
2.6.	Способы ориентирования	6		6
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	4	6
ИТОГО		40	8	32
3. Общая и специальная физическая подготовка				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	

3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	
3.3.	Общая физическая подготовка	8	2	6
3.4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4
ИТОГО		18	8	10
4. Основы гигиены и первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	4	2
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4		4
ИТОГО		18	8	10
Переводное тестирование		2		2
ИТОГО за период обучения:		144	40	104

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение. Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи года. Предполагаемые результаты.

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и 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 и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

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.

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.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

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, орехов, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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.

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 медаптечки. 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.

1.7. 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, 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.

Передвижение по высокотравью, густому кустарнику.

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.

1.8. 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 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.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. 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.

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. OSM. 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, внемасштабные, 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. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы 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 азимута 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.

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 лесу.

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 предметам. Действия в случае потери ориентировки.

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

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.

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. Соревнование в дисциплине «лабиринт».

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/ в дисциплине «лабиринт».

3. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

3.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика 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, удушье, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

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 (обездвиживание) 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.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

3-й год обучения

Таблица 10

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	8	8	
1. Туристская подготовка				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	20	10	10
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	10	10
1.3	Подготовка к походу, путешествию	20		20
1.4	Питание в туристском походе	20	10	10
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	40		40
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	10		10
ИТОГО		130	30	100
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	2	6
2.2	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
2.3	Соревнования по ориентированию	10	2	8
ИТОГО		28	6	22
3. Общая и специальная физическая подготовка				
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		2	2	
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		2		2
Общая физическая подготовка		8		8
Специальная физическая подготовка		4		4
ИТОГО		16	2	14
4. Основы гигиены и первая помощь				

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	10	2	8
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	2	4
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10		10
ИТОГО		26	4	22
Итоговое занятие. Тестирование		8		8
Итого за период обучения		216	50	166

Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение. Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи года. Цели и задачи программы. Предполагаемые результаты.

1. Туристская подготовка

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

Практические занятия

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация

наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

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

2. *Топография и ориентирование*

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. *Общая и специальная физическая подготовка*

3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него 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. Изменение 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 ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений 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.

3.2. 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.

3.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и

бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. 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.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, 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, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

3.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения 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». Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. 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. 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, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления 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 прямого угла 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, скрестным 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, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (боррелиоз, вирусный гепатит, лептоспироз и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях,

мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы

Таблица 11

№ п/п	Тема занятий, тематический модуль	Формы обучения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, литература и методические пособия	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно иллюстративный	Фотографии, видеофильмы, карты, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	Основы туристской подготовки	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение,	Справочная литература, карты, таблицы, плакаты, раздаточный	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование

			рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	материал; презентации		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие,	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по туризму; фото и видео материалы, презентации	Прилегающая территория для практических занятий, верёвки, карабины и т.д..	Соревнования, участие в походах
5.	Основы гигиены, первая помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

Основные средства программы:

- Учащиеся и тренировочные программы. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала.
- Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений.
- Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
- Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

Условия реализации программы

Для полноценной работы по программе необходимо:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к интернету и проектором;
- прилегающая территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- карты различных видов;
- специальное снаряжение (рюкзак, палатки, спальные мешки, верёвки, карабины, индивидуальные страховочные системы, жумары и т.д.);
- фотокамера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. *Астапенко П.Д.* Вопросы о погоде. – Л., Гидрометеоиздат, 1982.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. *Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф.* Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. *Дубровский В.И.* Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.
5. *Захаров Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
6. *Ильичев А.А.* Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
7. *Краткий географически словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова.* – М.: Недра, 1989.
8. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. *Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях.* СПб.: Герион, 1995.
11. *Самоленко А.А.* Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
12. *Самойленко А.А. Твердый Д.А.* Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.
13. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. – М.: Транспорт, 1998.
14. *Фисенко Т. Е.* Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. *Шальков Ю.Л.* Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. *Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И.* Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев АЛ. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин ВМ. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин ВМ., Серебренников А.В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
6. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Иванов ЕЛ. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Коструб АА. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
10. Кодыш ЭЛ. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
11. Кодыш ЭЛ., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮЛ. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Куликов ВМ., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов ИЛ. Лето, дети и туризм. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Оценочные и методические материалы

a. Основы туристской подготовки

Карточка 1-История развития детско-юношеского туризма в России

Для учащихся от 12 лет и старше

2. В каком году известный русский деятель народного образования, педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924) издал книгу «Основы новой педагогики»?

А. 1913

Б. 1923

В. 1973

2.Для чего был введен специальный тариф №6900 от 9марта 1902?

А. на получение льготного питания в образовательных экскурсиях

Б. на льготной проезд учащихся в образовательные экскурсии

В. на льготный проход в музеи в образовательных экскурсиях

4. По каким районам РСФСР наметила проекты маршрутов «Комиссия образовательных экскурсий по России» в 1909 году:

4.Укажите месяц и год начала создания государственной системы детско-юношеского туризма?

А. январь 1913

Б. декабрь 1918

В. март 1923

5.Кто предложил создать государственную систему детско-юношеского туризма?

А. Крупская Н.К.

Б. Луначарский А.В.

В. Макаренко А.С.

1. Напишите в ячейке, почему учреждения детско-юношеского туризма (экскурсионные станции) назывались Станциями?

2. Кто и когда организовал первую дальнюю школьную экскурсию?

А. Крупская Н.К. летом 1921 года

Б. Коленкин А.А. летом 1920 года

В. Макаренко А.С. летом 1922 года

8. Какую должность занимал А.В. Луначарский?

А. Народный комиссар просвещения РСФСР

Б. Народный комиссар внутренних дел

В. Министр просвещения РСФСР

3. В каком году Народный комиссариат просвещения РСФСР создал Центральную детскую экскурсионно-туристскую станцию (ЦДЭТС)?

А. 1920

Б. 1926

В. 1930

Г. 1934

4. Какую должность занимала Надежда Константиновна Крупская?

А. Министр образования РСФСР

Б. Заместитель Народного комиссара просвещения РСФСР

В. Начальник отдела образования РСФСР

11. Какие задачи стояли перед детским туризмом в годы войны?

--	--	--

12. В каком году туризм с активными средствами передвижения включили в единую Всесоюзную спортивную классификацию, установили разрядные нормы по туризму, в том числе и юношеские разряды?

А. 1922

Б. 1926

В. 1933

Г. 1949

13. Расшифруйте аббревиатуру «ВЛКСМ»

В
Л
К
С
М

14. В 1954 году Центральный Комитет ВЛКСМ утверждает знак:

А. Юный путешественник СССР

Б. Юный турист СССР

В. Турист РСФСР

15. Положение об организации какой экспедиции объявили в 1972 году газета «Пионерская правда» и ЦДЭТС?

А. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя родина - СССР»

Б. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников по изучению родного края

В. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Отечество».

16. Какие Правила, выполнение которых считалось обязательным опубликовал в 1972 году Центральный Совет по Туризму и Экскурсиям ВЦСПС?

А. Правила поведения в лесу

Б. Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории СССР

В. Правила пожарной безопасности в природной среде

Количество баллов _____

Подпись судьи _____

Результативность обучения.

Учащиеся ответил на 7 вопросов из 16 (0-7 баллов)	Низкий уровень
Учащиеся ответил на 10 вопросов из 16 (8-12 баллов)	Средний уровень
Учащиеся ответил на 13 и более вопросов (13-16 баллов)	Высокий уровень

Карточка 2 -УСТАНОВКА БИВАКА

Установите палатку. Максимальная оценка – 6 баллов.

Таблица премий	Баллы
Работа со стойками, дугами (1+1балл) Аккуратность, умение	
Установка палатки: Аккуратность, умение (1+1балл) Последовательность(1балл)	
Установка тента: Аккуратность, умение (1+1балл) Последовательность (1балл)	

Виды костров. Из имеющихся материалов сложите виды костров, которые вам известны. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Виды костра	Баллы	Виды костра	Баллы
Шалаш		Гаёжный	
Колодец		Нодья	
Звёздный			

Бивак:

12. Палатки на биваке следует располагать...

- А. на ровной, сухой поляне
- Б. рядом с деревом, под укрытием ветвей
- В. На дне оврага, чтобы закрыться от ветра

13. Расстояние от палаток до деревьев должно быть...

- А. не менее 3-х метров
 - Б. не менее 5-ти метров
 - В. все равно какое
3. Расстояние от костра до палаток должно быть...
- А. не менее 5-ти метров
 - Б. не менее 10-ти метров
 - В. не менее 15-ти метров

16. Можно ли располагать палаточный лагерь на территории, где есть наклонные, старые, гнилые деревья?
- А. да
 Б. нет
 В. можно, если в случае падения ствола не упадут на лагерь
5. Питьевая вода в окрестностях лагеря берется...
- А. из источника, ключа, родника
 Б. из ближайшей реки
 В. из ближайшего водоема
6. Воду для нужд лагеря берется...
- А. ниже по течению, относительно места умывания, населенного пункта
 Б. выше по течению, относительно места умывания, населенного пункта
 В. из любого водоема, где проживают лягушки, проживающие только в чистой воде
7. Где должны располагаться дрова для костра?
- А. между палатки и костром
 Б. дрова находятся рядом с костром, в стороне противоположной палатки
 В. где угодно, лишь бы аккуратно сложены
8. Палатки следует устанавливать так, чтобы вход располагался...
- А. к северу
 Б. к водоему
 В. к костру
9. Мусор от хозяйственных нужд следует:
- А. Сжечь на костре то, что может гореть, остальное собрать в мусорный мешок
 Б. Упаковать в мусорный мешок, зарыть в лесу
 В. Оставить под деревом-звери съедет остатки
10. Можно ли стирать одежду, мыть посуду у родника?
- А. да
 Б. нет
 В. можно, если делать это аккуратно и убрать за собой

Результативность обучения

(0-7 Учащийся ответил на 7 вопросов из 23 баллов)	Низкий уровень
(8-16 Учащийся ответил на 8 вопросов из 23 балла)	Средний уровень
(17-23 Учащийся ответил на 17 вопросов из 23 баллов)	Высокий уровень

Карточка 3-Должности в походе

Прочитайте информацию на карточках и найдите для каждой свою пару – для каждой должности в походе её характеристику. За каждый правильный ответ – 2 балла.

Командир	Выбирает место для костра. Убирает дерн, поливает его
----------	---

	водой. Перед уходом с привала разравнивает политые водой угли и золу, возвращает дерн на свое место и поливает водой
Ответственный за питание	Отвечает за поисково-краеведческую работу, изучает природные, исторические, культурные ценности района похода
Ответственный за снаряжение	Отвечает за составление сметы похода, распределяет средства по расходным статьям, изучает информацию по транспорту, закупает проездные билеты или заказывает транспорт
Санитар (медик)	Работает с компасом и картой, помогает ориентироваться на маршруте, фиксирует в блокноте этапы прохождения группы. Его записи используются для составления отчёта о прохождении маршрута
Костровой	Он выбирается из состава команды. Является помощником руководителя группы. Следит за выполнением обязанностей среди участников похода, следит за выполнением графика движения
Ремонтных дел мастер	Его работа связана с тем, чтобы запечатлеть самые интересные и захватывающие моменты, собрать материал для составления отчёта о походе
Краевед, летописец	Составляет меню похода, закупает продукты, распределяет продукты по рюкзакам участников. Ведет учёт продуктов. По мере расхода продуктов занимается их перераспределением среди участников.
Фотограф	Комплектует набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения, осуществляет ремонт группового снаряжения, контролирует его исправность.
Штурман, хронометрист	Следит за личной и общественной гигиеной, выбирает место для забора питьевой воды. С привала уходит последним, убедившись, что мусор убран и уничтожены все следы пребывания группы
Казначей, транспортник	Распределяет снаряжение среди участников, следит за его сохранностью и своевременным ремонтом. При уходе с привала контролирует, чтобы участники не оставили снаряжение

Карточка 4-Питание в походе

Задание № 1. Определите, в какой баночке находится крупа в соответствии с колонкой 1. Заполните таблицу 2.

Задание № 2. По содержимому баночек определите название крупы, заполните колонку 3.

Название команды			
1.Название круп	2.Номер баночки	Название круп	Номер баночки
пшено	№		№1

рис	№		№2
кукуруза	№		№3
Овсяные хлопья	№		№4
Горох	№		№5
Количество баллов:			
Подпись судьи:			

Карточка 5-Снаряжение

Задание № 1. Выбрать из предложенного списка личное и групповое снаряжение для пешеходного похода и заполнить таблицу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Наименование снаряжения	Наименование снаряжения
Бахилы + подбахильники	Байдарка
Ботинки с подошвой типа «вибрам»	Бритва
Жилет	Веревка вспомогательная
Индивидуальный пакет	Веревка основная
Карабин альпинистский	Весло
Каска	Видеокамера
Коврик пенополиуретановый	Гитара
Костюм анорак	Жилет спасательный
Костюм теплый	Зеркальце в футляре
Кошки	Котел
Ледоруб	Купальные принадлежности
Льжи туристские	Лопата
Майка, шорты	Медицинская аптека
Маска от ветра	Нож
Накидка полиэтиленовая	Палатка
Носки хлопчатобумажные	Пила
Носки шерстяные	Половник
Очки солнцезащитные	Расчёска
Палки телескопические	Ремонтный набор
Панама	Рукавицы брезентовые
Перчатки	Свечи
Подъемное устройство	Сковорода
Посуда	Спальник
Пуховка	Тент
Репшнур	Термометр
Рубашка	Толстовка, свитер

Количество баллов _____

Результативность обучения

Учащийся ответил на 15 вопросов из 50 (0-15 баллов)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 16 вопросов из 50 (16-34 балла)	Средний уровень
Учащийся ответил на 17 вопросов из 50 (35-50 баллов)	Высокий уровень

в. Топография и ориентирование

Карточка 1 -Карты

Задание № 1. «Условные знаки топографических карт» Используя карточки домино, сложите цепочку карточек так, чтобы каждое описание соответствовало нарисованному знаку (10 карточек). За каждый правильный ответ – 1 балл. КВ = 5 минут.

Задание № 2. «Определение сторон горизонта по компасу». Участники команды при помощи компаса определяют стороны горизонта. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Задание № 3. «Ориентирование карты». На столе лежит карта. Каждый участник, используя компас, ориентирует карту на север. За каждый правильный ответ – 2 балла. КВ = 5 минут.

Результативность обучения.

Учащийся ответил на 4 вопроса из 14 (0-4 балла)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 5 вопросов из 14 (5-9 баллов)	Средний уровень
Учащийся ответил на 10 вопросов из 14 (10-14 баллов)	Высокий уровень

Карточка 2-Условные знаки топографических карт

Используя карточку трафарет, определите условные знаки топографических карт согласно рисунку (5 карточек). В соответствующей ячейке напишите название знака. За правильный ответ – 1 балл. КВ = 10 минут.

Команда _____ Количество баллов _____

Результативность обучения.

Учащийся ответил на 2 вопроса из 10 (0-2 балла)	Низкий уровень
Учащийся ответил на 3 вопроса из 10 (3-6 баллов)	Средний уровень
Учащийся ответил на 7 вопросов из 10 (7-10 баллов)	Высокий уровень

Карточка 3-Топографии и ориентированию на местности

Внимательно прочитайте вопросы, просмотрите варианты ответов. Отметьте правильный ответ карандашом в ячейке. Контрольное время-15 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл. Ответьте на вопросы, поставьте галочку в ячейке или обведите с правильным ответом.

1. Что такое острота зрения?

А. Возможность отличного видения предметов в темное время

Б. Возможность отдельно воспринимать предметы, расположенные на близком расстоянии друг к другу.

В. Возможность различать невооруженным глазом звезду Алькор, расположенную рядом со звездой Мицар созвездия Большой Медведицы.

2. На каком расстоянии можно различить следующие предметы?

Большие башни церкви, элеваторы	25 км	30 км	16-21 км
Заводские трубы	8 км	6 км	10 км
Отдельные дома	5 км	7 км	12 км
Трубы на крышах домов	4 км	3 км	5 км
Отдельные деревья, столбы, люди	7 км	4 км	2 км
Автомобили	1,5-1 км	2,5-3 км	3,5-5 км
Лошади, скот	1000 м	950 м	700 м
Голова человека	700 м	400 м	1000 м
Пуговицы, подробности одежды	560 м	360 м	160 м
Лица людей	21 5 м	115 м	315 м

3. Что такое глазомер?

А. Способность человека оценивать на глаз расстояния до окружающих его предметов.

Б. Пространственное видение.

В. Индивидуальная способность человека, которую развивают путем постоянных упражнений.

4.

Каков диаметр Земли между полюсами с севера на юг?		
2 км	713,7	2 км
2 км	713,7 км	2 км
Каков диаметр земного экватора		
2 км	756,5	2 км
2 км	756,5 км	2 км
Полный оборот вокруг своей оси Земля совершает за...		
2 часов	4 часа	8 часов

5.

Какова величина русской меры длины – версты?		
066,8 м	2066,8 м	1066,8 м
Какова величина русской меры длины – сажени?		
,13 м	,13 м	,13 м
Один дюйм равен...		
5,4 мм	5,4 мм	5,4 мм

6. Полярная звезда находится:

А. На севере

Б. На юге

В. На востоке

Г. На западе

7. Что такое сечение рельефа?

А. Расстояние от подножия холма до его вершины

Б. Расстояние между ближайшими двум основным горизонталями

В. Расстояние от бергштриха до ближайшего бергштриха

8. Что такое азимут?

А. Направление на объект, относительно южного магнитного меридиана

- Б. Направление на предмет, определенное при помощи компаса
 В. Угол, образованный магнитным меридианом на север и направлением на ориентир.

9. Напишите правильные ответы в соответствующей ячейке.

Как называется промежуток времени от восхода до захода солнца?	
Как называется промежуток времени от появления на небе ярких звезд до момента исчезновения?	
Первая природная единица измерения времени...	

10. Что такое масштаб?

- А. Способ определения расстояний на карте
 Б. Отношение длин линий на карте к длинам этих же линий на местности
 В. Показатель, показывающий во сколько раз уменьшен реальный участок местности для изображения на плоскости

11. Что такое курвиметр?

- А. Прибор для измерения расстояний на карте
 Б. Прибор для измерения расстояний на местности
 В. Прибор для измерения атмосферного давления

17. Что такое ориентирование?

- А. Определение своего местонахождения
 Б. Определение направления движения.
 В. Прокладка пути по местности или карте при помощи компаса.

13. Что такое карта?

- А. Подробное обозначение на листе бумаги рельефа местности
 Б. Уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости
 В. Изображение малого пространства на плоскости

14. Что такое условные знаки?

- А. Азбука, достоверно передающая действительную картину местности
 Б. Примерное обозначение реальных объектов на листе бумаги
 В. Буквенно-цифровое обозначение рельефа местности на карте

6. На каком расстоянии можно услышать следующие звуки?

Шум поезда	10 км	15 км	20 км
Паровозный, пароходный гудок	20-25 км	15-20 км	7-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	8-10 км	2-5 км	10-12 км
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	4-5 км	5-6 км	2-3 км
Шум грузовой машины	1 км	3 км	5 км
Греск падающих деревьев	1000 м	800 м	1500 м
Шум шагов по дороге, стук вёсел, рубка	500 м	350 м	700 м

леса			
Звяканье посуды, разговор, кашель	150 м	100 м	50-75 м

- Как определить по квартальному столбу стороны горизонта?
 - А. Меньшая сумма цифр показывает на север
 - Б. Большая сумма цифр показывает на север
 - В. Ребро между меньшими цифрами показывает на север
 - Г. Ребро между большими цифрами показывает на север

с. Основы гигиены, первая помощь

Карточка 1-Правила гигиены в многодневном походе

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Для защиты голеностопного сустава в пешеходном походе применяются...
 - А. Бахилы
 - Б. Фонарики
 - В. Резиновые сапоги
4. Перед едой следует...
 - А. Проголодаться
 - Б. Почистить зубы
 - В. Вымыть руки
1. Одежду в пешеходном походе следует подбирать так, чтобы...
 - А. Было красиво
 - Б. Не вспотеть
 - В. Не замерзнуть
2. В конце ходового дня следует...
 - А. Почистить рюкзак
 - Б. Помыться
 - В. Сделать доклад командиру группы
3. Для защиты от дождя в личное снаряжение входит...
 - А. Кусок полиэтилена 1,5х2м
 - Б. Накидка от дождя
 - В. Зонт
4. Для обеззараживания воды в походе может применяться...
 - А. Марганцовка
 - Б. Спирт
 - В. Йод
5. Для обработки лёгких ран применяется...
 - А. Йод
 - Б. Зеленка
 - В. Перекись водорода
6. Какую воду можно пить на маршруте?
 - А. Любую
 - Б. Только родниковую
 - В. Кипяченную газированную

7. Если вы чувствуете, что натираете мозоль на ноге, вы...
- А. Потерпите до ближайшего большого привала
 - Б. Немедленно сообщите руководителю группы
 - В. Немедленно сообщите медику группы
10. Посуду в походе нужно...
- А. Не мыть, потому что в походе-все стерильно!
 - Б. Хранить в тканевом мешочке, а не в полиэтиленовом
 - В. Мыть после каждого приема пищи
11. Выберите верное правило для похода:
- А. Группа должна пользоваться одним полотенцем на всю группу
 - Б. В группе должна быть одна зубная паста на всех
 - В. У каждого участника похода должны быть: полотенце, зубная щетка
- Количество баллов: _____
- Подпись судьи: _____

Карточка 2 - Правила поведения в многодневном походе

Возрастной диапазон- от 8 лет и старше. За каждый правильный ответ – 1балл.

8. Режим движения группы учащихся по маршруту?
- А. 30минут движения- 10минут
 - Б. 40минут движения- 10минут отдыха
 - В. 50минут движения- 10минут отдыха
9. Темп движения группы осуществляется исходя из...
- А. физической подготовки участников
 - Б. физической подготовки командира
 - В. самого слабого участника
1. Купаться в водоёме во время похода можно...
- А. с разрешения руководителя группы
 - Б. только после предварительной разведки
 - В. нельзя
4. Для защиты от клещей применяются....
- А. панамы с противомоскитной сеткой
 - Б. манжеты на одежде- на руках и ногах, панاما на голове
 - В. репелленты
2. Для защиты головы от солнца в личное снаряжение входит...
- А. Бандана
 - Б. Бейсболка
 - В. Панама
6. Для пешеходного туристского похода первой категории сложности нужны...
- А. Кеды
 - Б. Кроссовки
 - В. Специальные ботинки
7. Во время движения по густому подлеску следует...

А. Прорубать путь топором

Б. Соблюдать дистанцию

В. Идти сбоку от первого

8. В какой одежде нужно идти по лесу или по лугу в жаркое время года?

А. Одежда должна закрывать открытые части тела

Б. Одежда должна быть как можно более открытой

В. Лучше идти в купальных костюмах, чтобы было прохладнее и не получить тепловой удар

9. Какие естественные препятствия встречаются на территории края в пешеходном походе?

А. Ледники

Г. Болота

Ж. Высокотравье

Б. Реки.

Д. Леса

З. Перевалы

В. Снежные участки

Е. Горные вершины

И. Каньоны

Овраги

10. Руководитель группы должен сообщить о выходе на маршрут...

А. Родителям участников

Б. В поисково-спасательную службу

В. В МКК

Г. Директору учреждения