

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет

Прокол № 1
От «04» Сентябрь 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»
Ю.В.Кондратенков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Туризм “+”»**

Программа рассчитана на учащихся 3-11 классов

Срок реализации программы – 5 лет

Автор программы:

Кулишова Анна Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

к пятилетней программе дополнительного образования детей «Туризм “+”».

Ф.И.О. педагога

Кулишова Анна Александровна

Тип программы:

модифицированная

Образовательная область:

профильная

Направленность деятельности:

туристско-краеведческая

Способы освоения содержания образования:

*репродуктивный, творческий,
алгоритмический*

Уровень усвоения содержания образования:

*I-III- общеразвивающий
IV- V- углубленная*

Уровень реализации программы:

*основное и среднее общее
образование*

Форма реализации программы:

групповая, индивидуальная

Продолжительность реализации программы: *пятилетняя*

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
Ожидаемые результаты на первый год.....	
Ожидаемые результаты на второй год.....	
Ожидаемые результаты на третий год.....	
Ожидаемые результаты на четвертый год.....	
Ожидаемые результаты на пятый.....	
Формы подведения итогов реализации Программы.....	
Учебный план Программы.....	
Учебно-тематический план (1 год обучения).....	
Учебно-тематический план (2 год обучения).....	
Учебно-тематический план (3 год обучения).....	
Учебно-тематический план (4 год обучения).....	
Учебно-тематический план (5 год обучения).....	
Содержание Программы.....	
Организация учебно-воспитательного процесса.....	
Материально-техническое обеспечение.....	
Список литературы.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Программа дополнительного образования «Туризм “+”» профильная, туристско-краеведческой направленности, носит углубленный характер, разработана по блочно-модульному типу.

Программа дополнительного образования «Туризм “+”» (далее Программа) является модифицированной. Составлена на основе рекомендованной Министерством образования РФ программы для системы дополнительного образования «Спортивный туризм: туристское многоборье» (автор Д.В. Смирнова) и «Зарница-Школа безопасности» (А.Г. Маслов) предлагается учащимся основной школы, детям группы риска и учащимся кадетских классов. На базе знаний, умений и навыков, полученных при изучении теоретической и практической части программы, учащиеся смогут принимать участие в любых соревнованиях туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Конвенцией ООН «О правах ребенка»; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); приказом МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному образованию» от 29 августа 2013г. № 1008; программой развития МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

В период с 2010-2015 года данная образовательная Программа прошла апробацию.

Новизна заключается в следующем:

- в содержании Программы предусматривается довольно серьезные занятия туризмом и краеведением с детьми группы риска, основываясь на игровой подаче материала и на принципах личностно-индивидуального подхода к учащимся;

- в содержании Программы уделяется большое внимание физическому развитию обучающихся их занятости в вечерний период, что позволяет снизить количество правонарушений со стороны подростков. А также с целью подготовки к соревнованиям «Зарница - Школа безопасности», и участия в степенных и категорированных походах;

- в содержание Программы вводится материал школьных предметов: ОБЖ, географии, математики, истории, биологии, что обеспечивает межпредметные связи и способствует развитию умения переноса предметных знаний и умений в новые условия их применения.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Программа «Туризм +» разработана в соответствии с социальным заказом Комитета по делам образования и жителей (родителей и детей) Metallургического района г. Челябинска и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУДО

«СЮТур г. Челябинска». Программа разработана с учетом особенностей микрорайона проживания «Рабочая окраина», где большой процент детей входят в разряд семей группы риска. Образовательные организации данного микрорайона, реализующие военно-патриотическое направление через Кадетскую модель образования, привлекают подростков и в туристско-краеведческую деятельность.

Программа дополнительного образования «Туризм “+”» профильная, туристско-краеведческой направленности, носит углубленный характер, разработана по блочно-модульному типу.

В содержании Программы предусматривается довольно серьезные занятия туризмом и краеведением с детьми группы риска, основываясь на игровой подаче материала и на принципах личностно-индивидуального подхода к учащимся, уделяется большое внимание физическому развитию обучающихся их занятости в вечерний период, что позволяет снизить количество правонарушений со стороны подростков.

Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Участие в походах формируют творческую самостоятельную личность, расширяют кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения: способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, т.е. сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

Программа направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы – способствовать формированию у школьников общей культуры, активной гражданской позиции, патриотического воспитания, личностному развитию подростков, через приобщение к туристско-краеведческой деятельности, привитие навыков здорового образа жизни, творческого труда.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить элементам физической культуры и основам различных видов спорта, связанных с туризмом и военной направленностью;
- изучить исторические памятники, географические объекты Челябинской области;
- научить самоорганизации и самоуправлению, общественной активности, обеспечению безопасности;
- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- научить технике пешего и лыжного туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования.

Развивающие:

- планировать, выбирать, оценивать способы деятельности для решения задач, связанных с организацией и проведением туристских походов;
- анализировать допущенные ошибки в ходе практической деятельности;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих.

Воспитательные:

- воспитывать чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию малой родины;
- формирование уважения к личности и его достоинствам, доброжелательного отношения к окружающим;
- воспитание уважения к ценностям семьи, оптимизм к восприятию мира;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Для освоения данной Программы в объединение принимаются учащиеся 3-11 классов (10-18 лет). Набор проводится на добровольных началах. Для поступления требуется заявление родителей (законных представителей) и медицинская справка о состоянии здоровья и наличие прививки от клещевого энцефалита.

Минимальный состав группы первого года обучения – не менее 15 человек, второго года – не менее 12 человек, в последующие годы – не менее 10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения группа комплектуется с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на 5 лет обучения:

1 год обучения «Юный турист»- 9 часов в неделю, 324 часа в год.

2 год обучения «Начальная туристская подготовка»- 9 часов в неделю, 324 часа в год.

3 год обучения «Средняя туристская подготовка»- 9 часов в неделю, 324 часа в год.

4 год обучения «Юный судья туристских соревнований»-9 часов в неделю, 324 часа в год.

5 год обучения «Младший инструктор детско-юношеского туризма» - 9 часов в неделю, 324 часа в год.

Форма и режим занятий.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что теоретические сведения подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия проходят в форме коллективных творческих дел, экскурсий, практических работ на площадке с отработкой туристских навыков. Содержание курса объединено:

1 год обучения состоит из 5 тематических модулей «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Основы гигиены и первая помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Культурология. Общественно-полезная работа»;

2-3 год обучения состоит из 6 тематических модулей «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Культурология. Общественно-полезная работа»;

4 год обучения состоит из 5 тематических модулей «Начальная судейская подготовка», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Общая и специальная физическая подготовка», «Культурология. Общественно-полезная работа»;

5 год обучения состоит из 13 тематических модулей «Общая подготовка», «Учебная и воспитательная работа», «Специальная подготовка», «Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности пешеходного туризма», «Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности лыжного туризма», «Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности горного туризма», «Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности водного туризма», «Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности спелео-туризма», «Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия», «Действия участника отставшего от группы», «Транспортировка пострадавшего на длительное расстояние», «Ориентирование на местности с помощью карты», «Общая и специальная физическая подготовка».

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Методики и технологии реализации программы.

Для реализации Программы «Туризм '+'» применяются методы общей педагогики, в частности словесные, наглядные и практические. Практические методы направлены на формирование простейших туристских навыков (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по

местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров), что способствует повышению результативности Программы.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы: групповая, индивидуальная.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с обучающимися, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для наиболее успешного выполнения поставленных образовательных задач Программой предусмотрено проведение как теоретических, так и практических занятий.

Теоретическая часть занятий проводится в форме лекций, консультаций, игр, круглых столов, семинаров, коллективных и творческих дел (занятия проводятся в учебном кабинете).

Практические занятия, включают в себя:

1. Тренировочные занятия (проводятся в лесопарковой зоне или спортплощадках);
2. Учебно-тренировочные походы (1 день - 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы);
3. Туристские и Кадетские сборы.
4. Соревнования (участие в соревнованиях от 4-х часов в случае прохождения их в пределах Челябинска, до 8 часов – за его территорией, или оформление многодневной поездки так же как многодневного похода).
5. Экспедиции.
6. Экскурсии.
7. Выездные занятия.

Формы подведения итогов реализации Программы.

По окончании изучения каждого раздела Программы проводятся зачетные мероприятия в следующих формах:

Зачетные игры – Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?», Игра «Собираемся в первый поход», Игра «Завтрак туриста», Игра-викторина «В царстве Берендея».

Тестовые задания – в билете 5 заданий (4 вопроса теоретических и 1 практический).

Зачетные походы (степенной или категорийный) - выезд на местность с целью отработки спортивных или учебных навыков, если проживание группы происходит в одном месте, без совершения передвижений - оформляется как поход.

Соревнования по спортивному туризму, «Зарница – Школа безопасности».

Основным результатом моей программы является воспитательный аспект, выражающийся в отторжении детьми привычной асоциальной среды, признании ими моральных ценностей общества, умении жить и ориентироваться в обществе, стремлении достичь успехов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основным результатом программы **первого года** обучения является отторжение детьми привычной асоциальной среды, признание ими моральных ценностей общества. Умение жить и ориентироваться в обществе, стремление достичь успехов.

Воспитания волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообразования.

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

Общественно полезные работы.

По завершению первого года обучения ребята должны:

Знания – личные и групповые туристское снаряжение, туристские должности в группе, технику безопасности при проведении туристских походов, занятий, режим движения.

Умения – укладывать рюкзак, работать со снаряжением, составлять список продуктов, составлять план подготовке к походу, преодоления препятствий, составлять отчет о походе.

Навыки- порядок движения на маршруте, туристский строй, техника преодоления препятствий, вязка узлов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Ожидаемым результатом программы **второго года** обучения детского объединения «Турист “+”», является не достижение спортивных успехов, а отторжение детьми привычной асоциальной среды, признание ими моральных ценностей общества, умение жить и ориентироваться в обществе, стремление достичь успехов.

Организация туристского быта в любое время года. Осуществления правильного питания в туристских походах. Освоить технику разных видов туризма. Общественно полезные работы.

По завершению второго года обучения ребята должны приобрести:

Теоретические знания- по следующим темам: основы туристской подготовки, основы ориентирования и техники безопасности, изучение района путешествия, краеведение.

Туристские умения и навыки-

- укладывать рюкзак,
- устанавливать палатку,
- проводить бивуачные работы в походе: заготовка дров, разжигание костра, установка палатки, приготовление пищи на костре,
- преодолевать препятствия на слабопересеченной местности в пешем и лыжном походе,
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- уметь вязать основные узлы и маркировать веревку,
- владеть техникой пешего и лыжного туризма для участия в соревнованиях,
- транспортировать пострадавшего.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

По завершению третьего года обучения ребята должны приобрести:

Теоретические занятия по тем же темам, что и в третий год, но они охватывают уже более сложный материал. Этот этап обучения является базовым.

Туристские умения и навыки-

- подготовка снаряжения и рюкзаков для многодневного похода,
- проведение бивуачных работ за 1,5-2 часа,
- преодолевать препятствия на местности со сложным рельефом в пеших и лыжных походах,
- ориентирование в походах и на соревнованиях при помощи карты и компаса,
- уметь вязать 10 туристских узлов, знать технику пешего и лыжного туризма,
- освоение техники водного туризма.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи *четвертого года* обучения - проверить подготовку юных туристов к проведению безаварийного, познавательного туристского путешествия. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют приобретению полезных навыков, закалке, изучению своей Родины.

Во время проведения туристских соревнований школьники выполняют посильную общественно полезную работу, получают и закрепляют навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Туристские соревнования имеют и большое военно-прикладное значение, готовят школьников к защите Родины.

По завершению четвертого года обучения ребята должны приобрести:

Теоретические занятия- по следующим темам: начальная судейская подготовка, правила проведения соревнований, работа судей на этапах, обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Судейские умения и навыки-

- уметь судить на различных этапах (в разных видах туризма),
- работать в различных должностях: секретарь, судья старта и финиша.
- зачетный поход 1к.с. водный.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа **пятого года обучения** «Младший инструктор» должен в полной мере владеть знаниями и навыками туриста-участника и помощника руководителя похода, отличается от них особыми качествами, умением организовать, методически правильно построить и доходчиво провести занятие по программе обучения туризму, т. е. должен обладать определенными педагогическими навыками.

С целью совершенствования и закрепления методических навыков необходимо планировать проведение занятий по освоенным темам с учениками туристских кружков младших классов.

Занятия по программе младших инструкторов заканчиваются учебно-зачетным категорийным походом, который следует рассматривать прежде всего как продолжение обучения. Во время похода необходимо предусматривать проведение практических занятий, особенно по темам, отработать которые в должной степени не представилось возможным, например, по условиям местности или другим причинам.

По завершению пятого года обучения ребята должны приобрести:

Теоретические занятия- по следующим темам: специальная подготовка, техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности (пешего, лыжного, горного, водного, спелеологического туризма).

Умения и навыки-

- преодолеть препятствия в (пешем, лыжном, горном, водном, спелеологическом туризме).

- зачетный поход 1-2 к.с.

- приобретения педагогических навыков.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основным итогом программы **первого года** обучения является отторжение детьми привычной асоциальной среды, признание ими моральных ценностей общества. Умение жить и ориентироваться в обществе, стремление достичь успехов.

Воспитания волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообразования.

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

Общественно полезные работы.

Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности» (не менее 60% учащихся).

Сохранение контингента

Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 30% с начала учебного года.

Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):

- участие в родительских собраниях (не менее 30% родителей)
- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 30% родителей).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

1. Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?»;
2. Игровая программа «Собираемся в первый поход»;
3. Получения значка «Юный турист»;
4. Трехдневный поход.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Ожидаемым итогом программы **второго года** обучения детского объединения «Турист “+”», является не достижение спортивных успехов, а отторжение детьми привычной асоциальной среды, признание ими моральных ценностей общества, умение жить и ориентироваться в обществе, стремление достичь успехов.

Организация туристского быта в любое время года. Осуществления правильного питания в туристских походах. Освоить технику разных видов туризма. Общественно полезные работы.

Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности» (не менее 65% учащихся).

Сохранение контингента

Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 40% с начала учебного года.

Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):

- участие в родительских собраниях (не менее 40% родителей)
- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 40% родителей)

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

1. Конкурсная программа «Завтрак туриста»;
2. Игра- викторина «В царстве Берендея»;
3. Игровая программа «Собираемся в поход»;
4. Получения значка «Юный турист»;
5. Многодневный поход;
6. Экзаменационные билеты.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Коллективная, творческая деятельность и социальная активность (оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы):

Участие в культурных мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 60% учащихся

Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 40% учащихся).

Снизилось количество правонарушений со стороны детей и подростков за счет организации их занятости в вечерний период(не менее 50% учащихся).

Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности» (не менее 70% учащихся).

Сохранение контингента

Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 60% с начала учебного года.

Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):

- участие в родительских собраниях (не менее 60% родителей)
- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 60% родителей).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

1. Конкурсная программа «Завтрак туриста »;

2. Игра- викторина «В царстве Берендея»;
3. Получения значка «Юный турист»;
4. Зачетный поход I-II степени сложности.
5. Экзаменационные билеты.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности» (не менее 80% учащихся).

Коллективная, творческая деятельность и социальная активность
(оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы):

Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 75% учащихся

Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).

Снизилось количество правонарушений со стороны детей и подростков за счет организации их занятости в вечерний период (не менее 75% учащихся).

Сохранение контингента

Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 75% с начала учебного года.

Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):

- участие в родительских собраниях (не менее 70% родителей)
- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 70% родителей).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

1. Зачетный поход I к.с. водный.
2. Экзаменационные билеты.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности» (не менее 85% учащихся).

Коллективная, творческая деятельность и социальная активность
(оценивается по листу предварительной аттестации учебной группы):

Участие в культмассовых мероприятиях группы, творческие работы каждого (участие в выпуске газеты, написание статьи, участие в субботниках, акциях и т.д.) – не менее 75% учащихся

Выпуск газеты группы с помощью педагога (не менее 50% учащихся).

Снизилось количество правонарушений со стороны детей и подростков за счет организации их занятости в вечерний период (не менее 95% учащихся).

Сохранение контингента

Положительным результатом работы по программе можно считать сохранение контингента не менее чем на 75% с начала учебного года.

Вовлеченность родителей в деятельность учебной группы (для создания положительной мотивации для занятий туризмом у детей):

- участие в родительских собраниях (не менее 70% родителей)
- участие в жизни секции, в решении его проблем (не менее 70% родителей).

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

1. Зачетный поход I- II к.с.
2. Экзаменационные билеты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы программы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I.	Основы туристской подготовки.	2	72
II.	Топография и ориентирование.	1	20
III.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		10
IV.	Общая и специальная физическая подготовка.	5	192
V.	Культурология. Общественно-полезные работы.	1	26
	ВСЕГО:	9	324

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы программы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I.	Основы туристской подготовки.	3	96
II.	Топография и ориентирование.	1	38
III.	Краеведение.	1	8
IV.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		28
V.	Общая и специальная физическая подготовка.	4	140
VI.	Культурология. Общественно-полезные работы.		8
	ВСЕГО:	9	324

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы программы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I.	Основы туристской подготовки.	3	88
II.	Топография и ориентирование.		8
III.	Краеведение.	1	4
IV.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		18

V.	Общая и специальная физическая подготовка.	5	194
VI.	Культурология. Общественно-полезные работы.		8
	ВСЕГО:	9	324

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы программы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I.	Начальная судейская подготовка	4	176
II.	Топография и ориентирование.	1	16
III.	Краеведение.		2
IV.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	122
V.	Культурология. Общественно-полезные работы.	1	8
	ВСЕГО:	9	324

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы программы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I.	Общая подготовка.	1	10
II.	Учебная и воспитательная работа.		26
III.	Специальная подготовка.	2	71
IV.	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности пешеходного туризма.	5	28
V.	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности лыжного туризма.		39
VI.	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности горного туризма.		30
VII.	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности водного туризма.		34
VIII.	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности спелеологического туризма.		44
IX.	Выработки тактического плана преодоления сложного препятствия.		6

X.	Ориентирование на местности с помощью карты.	1	4
XI.	Действия участника, отставшего от группы.		4
XII.	Транспортировка пострадавшего на длительное расстояние.		4
XIII.	Общая и специальная физическая подготовка.		24
	ВСЕГО:	9	324

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	72	15	57
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	2	-
1.3	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	1	3
1.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	10	2	8
1.5.	Личное и групповое туристское снаряжение.	20	2	18
1.6.	Туристские должности в группе.	2	2	-
1.7.	Особенности лыжных походов.	30	2	28
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятия.	2	2	-
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	20	2	18
II. 1	Топографическая подготовка юного туриста Ориентирование на местности.	20	2	18
III.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	10	1	9
III. 1	Личная гигиена туриста профилактика заболеваний.	10	1	9
IV.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	192	16	176
IV.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	10	2	8
IV.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-
IV.3	Общая физическая подготовка.	60	-	60
IV.4	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
IV. 5	Туристские слеты и соревнования.	50	10	40
IV.6	Специальная подготовка к летнему походу.	20	2	18
V.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	26	-	26

V.1.	Культмассовые мероприятия СЮТур.	16	-	16
V.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	-	10
	Игровая программа «Собирается в первый поход»- март.	2	2	-
	Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?»- ноябрь.	2	2	-
Итого:		324	34	290
	Зачетный трехдневный поход.			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	96	20	76
1.1.	Снаряжение.	18	2	16
1.2.	Организация туристского быта.	10	2	8
1.3.	Подготовка к походу.	10	2	8
1.4.	Питание в туристском походе.	10	4	6
1.5.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятия.	10	2	8
1.6.	Правила движения в походе. Техника и тактика преодоление препятствий.	18	4	14
1.7.	Техника видов туризма: пешего, лыжного, водного.	20	4	16
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	38	5	33
II.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	9	1	8
II.2.	Компас. Работа с компасом.	9	1	8
II.3.	Ориентирование по горизонту. Азимут.	10	1	9
II.4.	Измерения расстояния.	10	2	8
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	8	4	4
III.1	Изучения района путешествия.	4	2	2
III.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2
IV.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	28	4	24
IV.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	20	2	18
IV.2	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
IV.3	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
V.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	140	8	132
V.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-
V.2	Общая физическая подготовка.	40		40

V.3.	Специальная физическая подготовка.	50	-	50
V.4.	Туристские слеты и соревнования.	44	4	40
V.5.	Подведение итогов похода.	4	2	2
VI.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	8		8
VI. 1.	Культмассовые мероприятия СЮТур.	4		4
VI.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4
	Конкурсная программа «Завтрак туриста»-декабрь.	2	2	
	Игра-викторина «В царстве Берендея»-январь.	2	2	
	Игровая программа «Собираемся в поход»-май.	2	2	-
Итого:		324	47	277
Зачетный многодневный поход.				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	88	15	73
1.1.	Снаряжение.	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта.	10	2	8
1.3.	Подготовка к походу.	10	2	8
1.4.	Питание в туристском походе.	12	2	10
1.5.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятия.	10	1	9
1.6.	Правила движения в походе. Техника и тактика преодоление препятствий.	18	2	16
1.7.	Техника видов туризма: пешего, лыжного, водного.	20	4	16
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	8	2	6
II. 1	Способы ориентирования.	2	2	-
II.2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	-	6
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	4	2	2
III.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2
IV.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	18	3	15
IV. 1	Основные приемы оказания первой до врачебной помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	10	1	9
IV.2.	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
IV.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
V.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	194	8	186
V.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-
V.2	Общая физическая подготовка.	70	-	70
V.3.	Специальная физическая подготовка.	90	-	90
V.4.	Туристские слеты и соревнования.	14	4	18

V.5.	Подведение итогов похода.	10	2	8
VI.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	8	-	8
VI. 1.	Культмассовые мероприятия СЮТур.	4	-	4
VI.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4
	Конкурсная программа «Завтрак туриста»- январь.	2	2	-
	Игра-викторина «В царстве Берендея»- март.	2	2	-
Итого:		324	34	290
Зачетный поход I-II категории сложности.				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.	176	39	137
1.1	Организация и проведения туристских слетов и соревнований.	18	2	16
1.2	Правила проведения соревнований	2	2	-
1.3	Работа службы дистанции соревнований	16	2	14
1.4	Работа судей на этапах	14.	1	13
1.5.	Работа секретариата и информатора	12	2	10
1.6.	Работа служб старт и финиша	3	1	2
1.7.	Методика судейства отдельных видов	9	3	6
1.8.	Обеспечение безопасности при проведении соревнований.	2	2	-
1.9.	Организация и судейство вида «Туристская техника»	20	2	18
1.10.	Организация и судейство вида «Контрольно-туристский маршрут»	22	4	18
1.11.	Организация и судейство «туристские навыки»	20	2	18
1.12.	Организация и судейство конкурсов	16	2	14
1.13.	Организация и судейство вида «Туристский поход»	12	12	-
1.14.	Организация и судейство вида «Школа безопасности»	10	2	8
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	16	4	12
И. 1.	Специальная подготовка туриста.	8	2	6
II. 2.	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	8	2	6
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	2	2	-
III. 1.	Охрана природы.	2	2	-
IV.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	122	7	115
VI. 1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на соревнованиях.	2	1	1

VI.2	Общая физическая подготовка.	30		30
VI.3.	Специальная физическая подготовка.	42		42
VI.4.	Участие и судейства на соревнования и слетах.	48	6	42
V.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	8	2	6
V.1.	Культмассовые мероприятия СЮТур.	4	1	3
V.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	1	3
	Зачетный поход I-II категории сложности. «Водный»			
Итого:		324	54	270

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.	10	6	4
1.1	Система организации туристской работы в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях.	2	2	-
1.2	Организация и планирования туристско-краеведческой работы.	2	1	1
1.3	Туристские слеты и соревнования.	4	2	2
1.4	Нормативные документы.	2	1	1
II.	УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	26	8	18
II. 1.	Правила и обязанности младшего инструктора.	10	2	8
II.2.	Формы (метод) учебной работы в школьном туризме.	2	2	-
II.3.	Воспитательная роль инструктора.	4	2	2
II.4.	Подготовка младшего инструктора к занятию.	10	2	8
III.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.	71	18	53
III. 1.	Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	10	2	8
III.2.	Снаряжения для похода 1-й и 2-й категории сложности.	5	5	-
III.3.	Тактика похода.	6	6	-
III.4.	Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности.	15	2	13
III.5.	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	30	3	27
III.6.	Обработка ран, наложение повязок и шин.	5	-	5
IV.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШИХОДНОГО	28		28
IV. 1.	Движения по травянистым склонам.	6		6
IV.2.	Движения по заболоченным местам.	6		6
IV.3.	Движения по осыпям и моренам.	6		6

IV.4.	Движение в лесу.	4		4
IV.5.	Преодоление ручьев и небольших рек.	6		6
V.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.	39		39
V.1.	Техника тропления лыжни.	3	-	3
V.2.	Подъемы, спуски, повороты и торможения на лыжах.	10	-	10
V.3.	Преодоления крутых заснеженных склонов.	10	-	10
V.4.	Движения по замерзшим рекам и водоемов.	4	-	4
V.5..	Действия группы в сложных метеорологических условиях.	8	-	8
V.6.	Оказание помощи при обморожениях.	4		4
VI.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ТУРИЗМА.	30		30
VI. 1.	Движение по скалам.	8	-	8
VI.2.	Передвижение по снегу и фирну.	8		8
VI.3.	Особенности передвижения по льду.	8		8
VI.4.	Переправа через горным рекам.	6		6
VII.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА.	34		34
VII. 1	Техника гребли и управления байдаркой.	10		10
VII.2	Преодоление естественных препятствий.	10		10
VII.3	Преодоление искусственных препятствий.	8		8
VII.4	Действия группы в аварийных ситуациях.	6		6
VIII.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.	44		44
VIII. 1.	Техника проникновения и передвижения в горизонтальных пещерах.	14		14
VIII.2.	Прохождения маршрутов в вертикальных пещерах.	16		16
VIII.3.	Меры обеспечения безопасности при работе в сложных горизонтальных и вертикальных полостях.	8		8
VIII.4.	Спасательные работы в пещерах.	6		6
IX.	ВЫРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.	6	-	6
X.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ.	4		4

XI.	ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКА, ОТСТАВШЕГО ОТ ГРУППЫ.	4		4
XII.	ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВЩЕГО НА ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ.	4		4
XIII.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	24	-	24
	Зачетный поход I-II категории сложности.			
	Итого:	324	32	292

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 ТУРИСТСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА.

Туризм-средство познания своего края, физическое и духовное развитие, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детского- юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и знаки "юный турист России", "Турист России". Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

1.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ТУРИЗМА

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

Роль туристско-краеведческой деятельности формирования общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществ.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообразования.

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

Общественно полезные работы.

1.3. РОДНОЙ КРАЙ, ЕГО ПРИРОДНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ, ИЗВЕСТНЫЕ ЗЕМЛЯКИ

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Знакомство с картой своего края. "Путешествие" по карте. Проведение краеведческих викторин.

1.4. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ, ОБЗОР ЭКСКУРСИОННЫХ ОБЪЕКТОВ, МУЗЕИ

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и

школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

1.5. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущество и недостаток. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначения ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудования для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Основное снаряжения для зимнего похода.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.6. ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ В ГРУППЕ

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членами 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, культ торг, 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.

1.7. ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНЫХ ПОХОДОВ.

Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь туриста лыжника. Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привалов. Костёр на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъёмы и спуски, безопасное преодоление препятствий.

Изготовление бахил, маски, ремонт лыж.

Походы на лыжах в парк и другие места области.

1.8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЗАНЯТИИ

Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

II. 1. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО ТУРИСТА. ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков.
«Путешествие по карте

Проверка компаса.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местные предметы. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

III. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЬНАЯ ПОМОЩЬ

III.1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок. Походов и путешествий.

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

IV. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

IV.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 обмена веществ. Нервная система центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятием спортом.

IV.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 занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о « спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

IV.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

IV.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль и назначение 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: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений 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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

IV.5. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Разучивание этапов в пешем, лыжном, горном, водном туризме. Какие этапы существуют. Как их правильно проходить. Правила безопасности на этапах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Разучивание этапов. Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников. Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности».

IV.6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ МНОГОДНЕВНОМУ ПОХОДУ.

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам \звеньям/ по подготовке. Ремонту и изготовлению группового снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району похода, детальная разработка маршрута похода. Графика и плана работы, пробная укладка снаряжения, продуктов, аптечки, фото-принадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксация их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т.д.

Медосмотр участников и проверка умения плавать.

Оформление и утверждение необходимой документации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Ремонт снаряжения. Оформление документов. Приготовление одежды для похода.

V. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

V.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СЮТур.

Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен ,праздники внутри группы.

V.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ

Краеведческая работа- один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеев, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ИГРА «Знаешь ли ты свой город?»

Дает возможность проверить уровень знаний учащихся о своем городе в игровой форме. Используемые темы: символика города, реки, план строительства и т.д.

МЕРОПРИЯТИЯ «СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД»

Проверка знаний по разделу «Снаряжение» по следующим темам: сбор рюкзака, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора у учащихся первого года обучения в игровой форме.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 СНАРЯЖЕНИЕ.

Перечень снаряжения/личного, группового и специального требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требование к специальному снаряжению.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от увлечений, 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: планирования лагеря (выбор места для палатки, костра, определения места для забора вод и умывания, туалетов, мусорная ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещения вещей в них. предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Привала поведения в палатки. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

1.3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ, ПУТЕШЕСТВИЮ

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

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

Подготовка личного и общественного снаряжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Изучения маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4. ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовления пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Составления меню и список продуктов для 1-3 дневного похода. Закуска, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЗАНЯТИИ

Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склон, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой.

1.6. ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ В ПОХОДЕ. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Обработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности.

1.7. ТЕХНИКА ВИДОВ ТУРИЗМА: ПЕШЕГО, ЛЫЖНОГО, ВОДНОГО.

Особенности прохождения препятствий в каждом виде туризма. Особенности водного туризма.

Основные узлы, применяемые в туризме. Нормативы по узлам. Петля самостраховки. Виды веревок, их назначение. Маркировка веревки. Личная страховочная система, требования к ней. Понятие о страховке и само страховке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Маркировка веревок. Техника туризма: организация спусков и подъемов по склону, переправ по бревну, навесной переправы и т.д.

Преодоление препятствий в лыжном походе: лыжная техника спусков и подъемов по склону. Тропление лыжни.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

II. 1. ПОНЯТИЕ О ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КАРТЕ

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

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старения карт, какие карты пригодны для разработки маршрута и для ориентирования в пути.

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

Назначения спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

II.2. КОМПАС, РАБОТА С КОМПАСОМ

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

Ориентир, что может служить ориентиром.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Ориентирования карты по компасу.

II. 3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ГОРИЗОНТУ, АЗИМУТ

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

Градусные значения основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

II.4. ИЗМЕРЕНИЕ РАСТОЯНИЙ

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использования нитки. Средний шаг, от него зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шагов в метре.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Измерения своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перепада пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Упражнения на нахождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ

III.1. ИЗУЧЕНИЯ РАЙОНА ПУТЕШЕСТВИЙ

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

III.2. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ, ОБЗОР ЭКСКУРСИОННЫХ ОБЪЕКТОВ, МУЗЕИ

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

IV. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

IV.1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.

Соблюдения гигиенических требования в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболевания и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоение гигиенических навыков.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Способы обезображивания питьевой воды. Оказания первой помощи. Условно пострадавшему (определения травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

IV.2. ПОХОДНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазка. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначения, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

IV.3. ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО.

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

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие- обеспечение покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

V. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

V.1. 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 занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о « спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

V.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

V.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль и назначение 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: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений 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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

V.4. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудования места соревнований.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в туристских соревнованиях школы, района, города в качестве участников. Участие в соревнования «Зарница –Школа безопасности».

V.5. 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, видео альбома, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

VI. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

VI.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СЮТур.

Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

VI.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ

Краеведческая работа- один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

КОМАНДНАЯ ИГРА «Завтрак туриста».

Дает возможность проверить в игровой форме уровень знаний учащихся по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «В Царстве Берендея ».

Развивает у учащихся исследовательский интерес. Формирует ответственное отношение к окружающей среде. Пропагандирует и популяризирует экологические знания среди учащихся. Дает возможность проверить уровень знаний учащихся по разделу «Экология» по следующим темам: ориентирование по природным объектам;

приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса; сушка, ремонт одежды и обуви с использованием, в том числе природных средств; флора и фауна Северо-западного региона.

МЕРОПРИЯТИЯ «СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД 2».

Проверка знаний по разделу «Снаряжение» по следующим темам: сбор рюкзака, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора у учащихся первого года обучения в игровой форме.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 СНАРЯЖЕНИЕ.

Перечень снаряжения/личного, группового и специального требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требование к специальному снаряжению.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ

Правила и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от увлечений, 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: планирования лагеря (выбор места для палатки, костра, определения места для забора вод и умывания, туалетов, мусорная ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещения вещей в них. предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Привала поведения в палатки. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

1.3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ, ПУТЕШЕСТВИЮ

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

подготовка личного и общественного снаряжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

1.4. ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовления пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Составления меню и список продуктов для 1-3 дневного похода. Закуска, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЗАНЯТИИ

Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склон, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой.

1.6. ПАРВИЛА ДВИЖЕНИЯ В ПОХОДЕ. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Обработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Обработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности.

1.7. ТЕХНИКА ВИДОВ ТУРИЗМА: ПЕШЕГО, ЛЫЖНОГО, ВОДНОГО.

Особенности прохождения препятствий в каждом виде туризма. Особенности водного туризма.

Основные узлы, применяемые в туризме. Нормативы по узлам. Петля самостраховки. Виды веревок, их назначение. Маркировка веревок. Личная страховочная система, требования к ней. Понятие о страховке и само страховке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Маркировка веревок. Техника туризма: организация спусков и подъемов по склону, переправ по бревну, навесной переправы и т.д.

Преодоление препятствий в лыжном походе: лыжная техника спусков и подъемов по склону. Тропление лыжни.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

II.1. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

I.2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО МЕСТНЫМ ПРЕДМЕТАМ. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПОТЕРИ ОРИЕНТИРОВКИ.

Суточное движение Солнца по небу, средняя градусная скорость его движения. Определения азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда. ее нахождение. Приближение определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезды. Определения точки строения на спортивной карте имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ

III.1. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ, ОБЗОР ЭКСКУРСИОННЫХ ОБЪЕКТОВ, МУЗЕИ

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

IV. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

IV.1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.

Соблюдения гигиенических требования в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболевания и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоение гигиенических навыков.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Способы обезображивания питьевой воды. Оказания первой помощи. Условно пострадавшему (определения травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

IV.2. ПОХОДНАЯ МЕДИЧЕНСКАЯ АПТЕЧКА

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазка. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначения, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

IV.3. ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаках палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных

палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок и волокуш из лыж.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие- обеспечение покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

V. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

V.1. 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 занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о « спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

V.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

V.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль и назначение 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: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений 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.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения переутомляемости.

Упражнения общей физической подготовки. Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической леснице, по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, самостраховки и самозадержания

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

V.4. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные, эстафета, их особенности. Примерные этапы. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в туристских соревнованиях школы, района, города, области в качестве участников. Участие в соревнованиях «Зарница- Школа безопасности».

Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции соревнований. Тренировочный процесс к участию в соревнованиях. Судейство соревнований в качестве судей.

Предполагаемый результат.

Повышение соревновательного и судейского мастерства.

V.5. 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, видео альбома, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера. выставки по итогам похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

VI. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

VI.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ Сютур.

Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

VI.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

МЕРОПРИЯТИЕ «Завтрак туриста» 2

Проверка знаний по разделу «Питание» у учащихся второго года обучения в игровой форме. Проверка усвоения знаний по следующим темам - составление меню, раскладки, ведомости учета продуктов, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «В Царстве Берендея».

Развивает у учащихся исследовательский интерес. Формирует ответственное отношение к окружающей среде. Пропагандирует и популяризирует экологические знания среди учащихся. Дает возможность проверить уровень знаний учащихся по разделу «Экология» по следующим темам: ориентирование по природным объектам; приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса; сушка, ремонт одежды и обуви с использованием, в том числе природных средств; флора и фауна Северо-западного региона.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

I.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И СОРЕВНОВАНИЙ.

Организация комиссии на время проведения соревнований. Заявки на участие в соревнованиях: порядок их оформления. Судейская коллегия вида; требования. Права и обязанности судей, организация их работы. Определение результатов соревнований. Документы, направляемые в судейскую коллегия после окончания путешествия, требования, предъявляемые к ним. Методика организации работы судейской коллегии. Распределение мест между командами.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Составления положения на соревнования и слета.

I.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Правила соревнований— основной руководящий документ. Основные разделы правил туристских соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям и отстранение от них. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрения. Документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами.

Правила соревнований по различным видам туризма, их общие положения и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туристским соревнованиям и спортивному ориентированию.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Составления заявки на участие в соревнованиях, документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет).

I.3. РАБОТА СЛУЖБЫ ДИСТАНЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Выбор места для подходящего проведения соревнований и слетов. Измерения длины дистанции, этапа. Разработка маршрута соревнований. Приготовления этапов, соблюдение техники безопасности при проведении соревнований и слетов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Разработать маршрута соревнований. Приготовить этапы.

I.4. РАБОТА СУДЕЙ НА ЭТАПАХ.

Каждый судья вручается за свой этап. Судье выдается папка с таблицей штрафов, с описанием правильного прохождения этапа, и листок где надо отмечать команды.

Правила судейства. Как должен себя вести судья. Правило выставления штрафов. Приготовление этапа. Понятие «снятие с этапа».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Судейства на этапе. Приготовление этапа.

I.5 РАБОТА СЕКРЕТАРИАТА И ИНФОРМАТОРА.

Старт, финиш. Приемка заявок. Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участия в соревнованиях.

I.6 РАБОТА СЛУЖБ СТАРТ И ФИНИША.

Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участия в соревнованиях.

I.7. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ.

Правила прохождения отдельных видов. Не правильное выполнения приемов. Сетка штрафов. Основные правила прохождения различных видов этапов. Потеря снаряжения. Заступ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Составления таблицы штрафов. Участия в соревнованиях.

I.8 ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Организация временного контрольно-спасательного отряда, план его работы. Предварительная разведка маршрутов для выявления мест и явлений, опасных для жизни. Связь с органами милиции, здравоохранения, контрольно-спасательной службой советов по туризму и экскурсиям. Инструктаж команды о поведении во время соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.. Использование автотран-спорта и средств радиосвязи для обеспечения безопасности соревнований.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований.

I.9 ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА»

Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике. Работа в различных бригадах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

I.10. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Контрольно-туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина маршрутов, количество этапов. Участники соревнований. Содержание этапов и заданий. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение маршрута, расчет времени на прохождение маршрута: Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований.- Организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация,

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Разработка условий проведения соревнований. Подготовка полигона, разработка маршрута по карте полигона, проверка его на местности. Постановка контрольных пунктов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований на различных должностях.

I.11. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Туристские навыки»

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Документация судейской коллегии, своевременная информация групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка выхода группы на маршрут, требования, предъявляемые к группе. Оснащение группы снаряжением, основные требования к снаряжению.

Оценка прибытия группы к месту соревнования. Судейство состояния лагеря и кухни. Организация хранения продуктов. Проверка состава медицинский аптечки. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Поощрительные и штрафные баллы, их роль. Определение результатов соревнований.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида «Туристские навыки», разбор результатов соревнований.

I.12. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО КОНКУРСОВ.

Организация и проведение тематических конкурсов; конкурса на лучшую туристскую самоделку, на лучший туристский лагерь, фотографию, кинофильм, эмблему, походную газету. Организация и проведение краеведческих викторин. Организация соревнований санпостов, кашеваров и др. Организация показательных

выступлений опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение конкурса самодеятельности, туристской песни. Меры безопасности при проведении видов и конкурсов. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: сдаче норм , стрельбе, волейболу, футболу и др. Связь со спортивными организациями, судейство этих видов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Принять участие в организации и судействе одного конкурса. Принять участие в подготовке и проведении костре дружбы.

I.13. . ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Туристский поход»

Определение целей похода. Продолжительность, протяженность, сложность похода- Комплектование туристской группы, предварительный медосмотр участников. Распределение обязанностей в группе, подготовка ответственных за участки работы. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, план-график похода. Понятие о тактике и технике в туризме. Оформление походной документации. Оформление категорийных путешествий в маршрутно-квалификационных комиссиях, постановка на учет в контрольно-спасательной службе.

Рацион и организация питания в походе. Хранение, закупка продуктов на маршруте. Снаряжение для туристского похода: личное, групповое, специальное. Подготовка и ремонт снаряжения, изготовление самодельного снаряжения. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе.

Меры безопасности при купании, при устройстве бивака. Подведение итогов похода.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Разработка маршрута одно-, двух-, трехдневного похода. Изготовление и ремонт снаряжения. Участие в двух-, трехдневном походе с ночлегом в полевых условиях. Выпуск стенгазеты, оформление отчета о походе.

I.14. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Школа безопасности»

Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по школе безопасности. Работа в различных этапах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

II.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.

Топографическая подготовка. Генерализация карты. Типичные формы рельефа на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Комплексное чтение карты. Измерение расстояний на карте. Курвиметр.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Старение карты.

Общие черты и отличие топографической и спортивной карт. Порядок обеспечения соревнований по спортивному ориентированию картографическими материалами.

Компас, приемы работы с компасом. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Определение сторон горизонта по небесным светилам. Угловая скорость солнца. Нахождение Полярной звезды. Приближенное определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Способы определения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояний шагами и по времени движения. Способы и правила копирования карт.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, измерение масштаба. Изображение рельефа при помощи песка, пластилина. Определение точки стояния на карте при выходе на местность. Движение по азимуту на открытом месте и в лесу различной проходимостью. Проведение упражнений с измерением расстояний на местности. Копирование карт, увеличение карт различного масштаба. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию,

II.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.

Правила и положение о соревнованиях — основные руководящие документы. Главные разделы правил соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности участников соревнований.

Условия выполнения разрядных требований по туризму и ориентированию. Инструкция о порядке присвоения спортивных разрядов и званий по туризму и ориентированию. Судейские звания по туристским соревнованиям и ориентированию на местности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ

III.1. ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Значение природы в жизни человека. Природоохранительная деятельность советских органов. Закон об охране природы. Общественно полезная деятельность туристов по охране природы во время проведения туристского путешествия и на месте базового лагеря. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу. Сохранность водоема в районе проведения соревнований. Заготовка дров для костра, запрет самовольных порубок. Работа «зеленых патрулей» в районе проведения соревнований.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Уборка лесопарковой зоны. Проведения различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

IV. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

IV.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ.

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

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о « спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

IV.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

IV.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль и назначение 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: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений 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.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения пере утомляемости.

Упражнения общей физической подготовки. Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической лестнице,

по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, само страховки и самозадержания

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

IV.4. УЧАСТИЕ И СУДЕЙСТВЕ НА СЛЕТАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

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

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

Права и обязанности участников, судей соревнований. Порядок работы судей и участников на этапах.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные, эстафета, их особенности. Примерные этапы. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников.

Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции соревнований. Тренировочный процесс к участию в соревнованиях. Судейство соревнований в качестве судей.

Предполагаемый результат.

Повышение соревновательного и судейского мастерства.

V. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

V.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СЮТур.

Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

V.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ

Краеведческая работа- один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ

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

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

I. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.

I.1. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

Роль отделов народного образования. Центральной детской экскурсионно-туристской станции, станций юных туристов. Дворцов и Домов пионеров и школьников, в развитии туризма.

Основные направления обучения туризму в школах и внешкольных учреждениях: юные туристы, юные туристы-проводники, юные археологи, юные геологи, историки-краеведы, географы-краеведы, литературные краеведы, туристы-пешеходы, туристы-лыжники, туристы-горники, туристы-водники, туристы-спелеологи, младшие инструкторы туризма.

Разрядные требования по туризму. Порядок оформления, награждения значками, присвоения разрядов и званий.

I.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Принципиальная схема организации и формы туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. Планирование туристско-краеведческой работы.

Кружок—основная форма подготовки школьников по туризму. Единство учебной и воспитательной работы в кружке. Планирование учебного процесса. Методические рекомендации по составлению расписания занятий. Особенности обучения в учебно-зачетном походе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Составление плана туристско-краеведческой работы школы и расписания занятий кружка на четверть.

I.3 ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организационный комитет и штаб слета, их состав и обязанности- Положение о слете. Выбор места слета, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой десант. Виды туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Разработка положения о соревнованиях.

I.4. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

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

2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Р.Ф.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

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

6. Положение об инструкторе детско-юнешеского туризма.

7. Нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

II. УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

II.1. ПРАВИЛА И ОБЯЗАННОСТИ МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Младший инструктор имеет право проводить занятия с туристами, готовить их на значок «Юный турист», быть помощником руководителя в походах, участвовать в подготовке и проведении массовых туристско-краеведческих мероприятий, носить значок «Младший инструктор».

Младший инструктор обязан: добросовестно относиться к своим обязанностям обучающего и воспитателя, быть принципиальным, дисциплинированным и нравственно чистым человеком, хорошо знать теорию и практику туризма, обладать необходимыми организаторскими способностями, морально-волевыми качествами, педагогическими навыками и тактом.

II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЬНОМ ТУРИЗМЕ.

Теоретические занятия—устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного) использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности. Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов; краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка,), разбор и домашние задания.

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

Практическая работа—самостоятельное проведение занятий.

II.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Воспитание туриста—составная часть воспитания, процесс формирования личности.

Основные принципы воспитания: воспитание, в процессе школьного и туристского обучения, в коллективе и через коллектив, индивидуальный подход, сочетание требовательности с уважением личного достоинства, опора на положительные качества личности и коллектива, согласованность применения воспитательных воздействий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Разбор конфликтной ситуации и выбор способов выхода из нее.

II.4. ПОДГОТОВКА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА К ЗАНЯТИЯМ.

Последовательность личной подготовки к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема (содержания) и необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

При проведении занятий в полевых условиях выбрать местность, на которой можно качественно отработать все учебные вопросы, а также наметить меры предосторожности и- безопасности во время проведения занятий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Составление планов-конспектов занятий, их рецензирование и разбор, проведение занятий в помещении и на местности и разбор их качества.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

III.1. ПОДГОТОВКА, ПРОВЕДЕНИЕ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Правильная организация и всесторонняя подготовка—залог успеха и безаварийности похода.

Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов на территории Р.Ф. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ- Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами, станциями юных туристов и т. д. Выбор или получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии. Получен разрешения на выход в поход.

Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

III.2. СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПОХОДА 1-Й И 2-Й КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ.

Общественное и личное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита от влаги, наличие запасной одежды и обуви.

Специальное видовое имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

III.3. ТАКТИКА ПОХОДА.

Понятие «тактика похода». План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок.

Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению—преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

III.4. ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, ТЕХНИКА ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ.

Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Типы веревок и их характеристики. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Основные узлы. Грудная обвязка, пояс Абалакова, карабины и др.

III.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Изготовление пищи в экстремальных условиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывания без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

III.6. ОБРАБОТКА РАН, НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК И ШИН.

Остановка кровотечения при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств.

IV. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШИХОДНОГО ТУРИЗМА.

IV.1. ДВИЖЕНИЕ ПО ТРАВЯНИСТЫМ СКЛОНАМ.

Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем «в лоб», «елочкой», «серпантинном»). Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Самостраховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия при потере равновесия и падении.

IV.2. ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАБОЛОЧЕННЫМ УЧАСТКАМ

Типы и признаки болот. Движение по моховым и торфяным болотам, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство приспособлений для перехода через болота. Использование подручных средств, для самостраховки.

IV.3. ДВИЖЕНИЕ ПО ОСЫПЯМ И МОРЕНАМ.

Признаки «живой» и слежавшейся осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен. Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям. Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней.

IV.4. ДВИЖЕНИЕ В ЛЕСУ.

Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах.

IV.5. ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ РУЧЬЕВ И НЕБОЛЬШИХ РЕК.

Особенности таежных и горных рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ; по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

V. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.

V.1. ТЕХНИКА ТРОПЛЕНИЯ ЛЫЖНИ.

При движении в сторону хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки—«карусель», при движении в лесу, в метель, в условиях ограниченной видимости—«малая карусель».

V.2. ПОДЪЕМЫ, СПУСКИ, ПОВОРОТЫ И ТОРМОЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.

Подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», зигзагом, «лесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках, боковым соскальзыванием, лесенкой. Повороты переступанием, из положения «плуг» и «полуплуг». Торможение «плугом», «полуплугом». Остановка падением.

V.3. ПРЕОДОЛЕНИЯ КРУТЫХ ЗАСНЕЖЕННЫХ СКЛОНОВ.

Крутизна и характер снежного покрова определяют тактику и технику преодоления склона, а также меры по обеспечению безопасности.

Выбор правильного (безопасного и наименее трудоемкого) пути движения и способов страховки. Экономия сил и сохранение работоспособности. Техника движения без лыж. Страховка на крутых склонах. Самоудержание при падении. Движение по настовым и ледовым участкам с использованием кошек.

V.4. ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАМЕРЗШИМ РЕКАМ И ВОДОЕМОМ.

Наиболее опасные места и их признаки. Меры предосторожности и страховки при движении по опасному участку. Оказание помощи провалившемуся в воду.

V.5. ДЕЙСТВИЕ ГРУППЫ В ЛОЖНЫХ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.

Признаки ухудшения погоды. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда». Действие группы в пургу; прекратить движение, соорудить из лыж противоветровой щит и под прикрытием его переодеться, поставить палатку, соорудить ветрозащитную стенку из снежных кирпичей; при очень сильном

ветре—вначале соорудить стенку, а затем установить палатку. Порядок установки палаток различных типов на сильном ветру. Меры предосторожности при разбивке бивака в пургу.

V.6. ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ.

Обморожения и их причины. Степени и признаки обморожения. Профилактика обморожений. Оказание помощи при обморожениях. Замерзание, причины, степени, оказание помощи.

VI. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ

ГОРНОГО ТУРИЗМА.

VI.1. ДВИЖЕНИЕ ПО СКАЛАМ.

Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород.

Строение скальной поверхности. Характерные опасности.

Основные правила передвижения по скалам: выбор безопасного пути, опробование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавное движение на распорах, использование трения, движение по вертикали, применение страховки во всех случаях. Правила забивки и извлечения крючьев.

VI.2. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СНЕГУ И ФИРНУ.

Характеристика снежного покрова и его состояния в зависимости от времени года и дня. Формы снежной поверхности (снежные и фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карниз). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильным движением туристов. Техника движения: вытаптывание и выбивание ступенек, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», зигзагом, «глиссирование», использование трех точек опоры для страховки. Использование ледоруба, альпенштока для страховки. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

VI.3. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ЛЬДУ.

Особенности состояния льда в зависимости от сезона и времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду: закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов.

Применение специального снаряжения. Правила передвижения: выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, преодоление опасных участков с обязательной страховкой. Крепление кошек, рубка ступенек, забивка крючьев, страховка через крюк.

VI.4. ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ.

Горные реки — серьезное препятствие. Особенности горных рек (глубина, скорость течения и их зависимость от времени дня и выпадения осадков, характер дна и береговых подходов). Выбор и разведка места переправы, определение способов и мест страховки. Способы переправы: над водой—по камням, снежным мостам, по бревну; вброд—с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом; на воде—на плотках, надувных лодках, автомобильных камерах и др. Устройство перил и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения «схватывающего» узла. Одежда и обувь переправляющихся. Устройство навесных переправ: наличие точек опоры и страховки, переправа на противоположный берег первого, прочность и надежность устройства.

VII. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА.

VII.1. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ И УПРАВЛЕНИЯ БАЙДАРКОЙ.

Элементы гребли. Техника гребли: положение корпуса и ног, работа рук, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различных строях, подход к берегу, высадка. Преодоление естественных препятствий. Речная лоция. Характеристика рек и притоков, элементы реки и типы течений. Речная обстановка.

VII.2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Естественные препятствия: быстрина, перекат, шивера, несложный порог, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника и травы, большое волнение, сильный встречный и боковой ветер. Способы преодоления естественных препятствий с мерами обеспечения безопасности и страховки. Применение спасательных средств.

VII.3. ПРЕОДОЛЕНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав, самоходные суда. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий,

VII.4. ДЕЙСТВИЯ ГРУППЫ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Аварийное расписание и действия экипажей в аварийной обстановке. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды па судно.

VIII. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.

VIII.1. ТЕХНИКА ПРОНИКНОВЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПЕЩЕРАХ.

Особенности сложных полостей и опасности, подстерегающие в Пещерах.

Движение по ходам пещеры, проложенным в массивных или тонкослоистых гипсах, в тонкоплитчатых известняках. Передвижение по трубам, каминам, преодоление склонов. Преодоление пещеры или части ее по затопленным водой ходам. Общие сведения о технике преодоления сифонов.

Технические приемы движения («поленом», на распорам «пресмыкаясь» и т. д.). Приемы преодоления обводненных участков.

Меры самостраховки. Случаи необходимости применения, страховки: преодоления труб, каминов, крутых мокрых спуска и подъемов, стенок, карнизов и др.

VIII.2. ПРОХОЖДЕНИЕ МАРШРУТОВ В ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПЕЩЕРАХ.

Особенности вертикальных полостей. Основные приемы преодоления вертикальных стен. неглубоких «светлых» колодцев, глубоки колодцев.

Спуск с применением веревки; по стенке—спортивным лазанием с верхней страховкой; на чистых отвесах—сидя на веревке, на карабине, на рогатке. Подъем при помощи веревки: по стенке—спортивным лазанием с верхней страховкой; по отвесно висящей веревке—на стременах, при помощи самозахватывающих приспособлений. Навешивание лестниц и работа на них. Движение по влажным скальным участкам, скользкой глине, по гальке, руслам подземных ручьев. Передвижение по плотинам.

VIII.3. МЕРЫ ОБЕСПЕЧИВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ В СЛОЖНЫХ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ И ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПОЛОСТЯХ.

Профилактические меры по предупреждению опасностей, вызываемых неподготовленностью, неорганизованностью, недисциплинированностью и в правильными действиями участников.

Правила безопасности при спуске в вертикальные колодцы: очистка карнизов от камней, верхняя страховка и само страховка, обязанности страхующего. Промежуточная страховка. Правила безопасности при спуске на веревке. Правила безопасности при работе на лестницах. Недопустимость нахождения на лестнице двух и более человек. Проверка рабочего снаряжения. Требования к одежде при преодолении узких лазов.

Опасности» связанные с повышенным содержанием углекислоты в воздухе. Меры предосторожности. Проверка на загазованность. Опасности, вызываемые низкой температурой и высокой влажностью в пещерах. Опасности, связанные с пере-'
утомлением участников.

VIII.4. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ В ПЕЩЕРАХ.

Обязанности руководите• ля и участников, порядок действия при авариях в группах, находящихся в пещере и на поверхности. Комплектование спасательных отрядов. Организация и тактика поисково-спасательных работ на поверхности и в пещерах. Сигнализация и сигналы бедствия в горах и пещерах. Порядок эвакуации групп о маршрута.

Подъем пострадавшего из вертикальной шахты и колодца различными способами. Использование специальных приспособлений. Транспортировка пострадавшего на поверхности.

IX. ВЫРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.

Выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах. определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

X. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ.

Ориентирование карты по компасу, по линейным ориентирам и местным предметам. Определение на карте своего местонахождения: рядом с характерным местным предметом, по ближайшим местным предметам на глаз с засечкой.

Сличение карты с местностью: нахождение на карте предмета, видимого на местности, нахождение на местности предмета, обозначенного на карте.

XI. ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКА, ОТСТАВШЕГО ОТ ГРУППЫ.

Условия возникновения критической ситуации в различных видах туризма. Поведение участника: сохранение спокойствия и борьба с отчаянием, стремление не отходить от места расхождения с группой, обозначение различными способами своего местонахождения, устройство укрытий и организация отдыха и питания. Особенности действия отставшего в пещерах зимой.

ХII. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВЩЕГО НА ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ.

Подготовка средств транспортировки в летнее и зимнее время в различных условиях местности. Транспортировка с мерами предосторожности и безопасности. Организация транспортировки и отдыхаю

ХIII. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении, техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

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

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста и многоборца.

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 физподготовки.

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

Участие в туристских соревнованиях и в слете «Зарница-Школа безопасности».

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

1. По физической подготовке.

Годичный цикл тренировок, занятий юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы); соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализация ее в спортивных достижениях); переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Годовой план состоит из зимнего и летнего соревновательного сезона:

Период	Подготовительный			Зимний соревновательный			Подготовительный		Летний соревновательный		Итоговый	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Месяцы занятий												

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Максимальные нагрузки применяются не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. В мезоциклах предусматриваются разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также сменяются волнообразно. Заканчивается весь подготовительный период разгрузочным микроциклом. В кроссовой подготовке используются различные упражнения: бег по пересеченной местности, по бурелому, по песку, болотам, в гору. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса - отжимания, приседания, подтягивания - и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Так же применять тренажерные залы, проводить круговые тренировки. Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами. Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме на соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период;

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по туристскому многоборью, туристские слеты и по другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения. Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования подразделяются на основные и подготовительные. На основных соревнованиях обучающиеся должны стремиться показать наивысший для себя результат, а подготовительные служат для проверки и

отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта проводится подробный анализ действий и ошибок участников соревнований.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы и др.

Для решения этих задач используются средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также умеренной интенсивности кроссы.

2. По организации образовательной деятельности.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности можно разделить на три основных блока:

- словесные (рассказ, объяснение, работа с литературой, лекция приглашенного гостя, беседа);
- наглядные (показ выполнения различных приемов в туристской практике, демонстрация наглядных пособий, использование технических средств обучения, просмотр фотослайдов, фильмов, самостоятельные наблюдения обучающихся);
- практические (упражнения на закрепление теоретических и практических знаний, упражнения по ОФП и специальной подготовке туристов, работа в походе (движение по маршруту, выполнение своих должностных обязанностей, выполнение бивачных работ), участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине дистанция и спортивному ориентированию, лабораторно-практические работы по краеведению, экологии, дидактические игры по краеведению и туризму).

В ходе занятий обучающиеся сами изготавливают макеты узлов, костров, рельефа из подручных материалов, которые затем будут использоваться при проведении занятий.

Для мониторинга результативности учащихся используется рейтинговая оценка их деятельности. В течение года руководитель выдает им жетоны - наклейки за победу или участие в каких-либо мероприятиях. Эти наклейки клеивают в соответствующий раздел портфолио. Так же в портфолио учащиеся помещают свидетельство участника похода. В конце года на зачетном мероприятии проходит подведение итогов. Одновременно с ведением портфолио достижений в группе ведется фотоальбом (фотохроника).

Дидактический материал для проведения теоретических занятий у туристов и краеведов представлен различными настольными играми, карточками-заданиями, викторинами, кроссвордами и т.д.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для организации образовательной деятельности по данной Программе имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Туристское снаряжение для проведения пешеходных и лыжных походов (палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь)

№	Наименование	Кол-во (шт)
1	Палатка 5х местная	1
2	Палатка 4х местная	4
3	Палатка 3х местная	4
4	Палатка 2х местная	2
5	Рюкзаки	18
6	Коврики	20
7	Спальники	20
8	Котлы 10л	1
9	Котлы 9 л	1
10	Тросик костровой	1
11	Топор	1
12	Пила цепная	1
13	Пила двуручная	1
14	Тент костровой	4
15	Аптечка	1 набор
16	Рем набор	1
17	Лыжный инвентарь	15 компл

2. Специальное туристское снаряжение (веревка, страховочные системы, карабины и т.д.);

№	Наименование	Кол-во
1	Веревка основная 10мм 40 м	1
2	Веревка основная 10мм 30 м	4
3	Веревка основная 10мм 20 м	3
4	Веревка основная 10мм 60 м	1
5	Веревка основная 10мм 75 м	1
6	Веревка основная 10мм 50 м	1
7	Веревка вспомогательная 8 мм 20 м	2
8	Веревка вспомогательная 8 мм 30 м	1
9	Страховочные системы	20 комплектов
10	Карабины с муфтой	50
11	Жумар	16

12	Спусковые устройства	15
13	Блок-ролик	1
14	Петли	4
15	Каски	13
16	Ролики на карабинах	10

3. Измерительные приборы: курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры;

№	Наименование	Кол-во
1	Курвиметр	5
2	Компас	10
3	Секундомер	1
4	Термометр	1
5	Транспортиры и линейки	По необходимости

4. Тренажеры, спортивные снаряды.

5. Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты):

5.1. По туристской тематике - плакаты «Виды костров», «Виды узлов», «Условные обозначения», «Способы преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе», «Личное и общественное снаряжение», «Оказание первой помощи». Таблицы «Разрядные требования в спортивном туризме», «Классификация маршрутов по сложности и видам туризма».

№	Наименование	Кол-во
1	Макет «Виды узлов»	1
2	Макет «Виды костров»	1
3	Раздаточный материал по условным обозначениям карт, способов преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе, личное и общественное снаряжение, питание в походе, список ремнабора	По необходимости. В электронном виде.
4	Раздаточный материал по оказанию первой помощи, списка аптечки	По необходимости. В электронном виде.
5	Сборник нормативных документов по спортивному туризму (Правила по спортивному туризму, разрядные требования в спортивном туризме, классификация маршрутов по сложности и видам туризма и т.д.)	1 папка. И по необходимости раздаточный материал в электронном виде.

5.2. По краеведению – плакаты с изображением символики РФ и Челябинской области, таблицы «Обитатели лугов, лесов и степей», «Природные зоны Челябинской

области», «Следы жизнедеятельности животных» атлас Челябинской области, карта Челябинской области; карта Национального парка Таганай, физические и административные карты Челябинской области, карты города Челябинска

5.3. По спортивному ориентированию - карты для спортивного ориентирования и топографические.

6. **Ознакомительный и иллюстративный материал:** периодическая печать, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах, краеведческие отчеты.

7. **Дидактический материал:** настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике.

8. **Технические средства:** компьютер, принтер, сканер, проектор, экран, звуковая система.

№	Наименование	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Принтер	1
3	Сканер	1
4	Проектор	1
5	Экран	1
6	Звуковая система (колонки)	1

9. **Музыкальные инструменты:** гитара.

Комплекс учебно-методического обеспечения программы

Год обучения	Информационное обеспечение	Контрольно-измерительный материал
1 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Игровая программа «Собираемся в первый поход»- март. Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?»- ноябрь. Зачетный трехдневный поход. Получения «Юный турист».
2 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Конкурсная программа «Завтрак туриста»- декабрь. Экологическая игра «В Царстве Берендея»- январь. Игровая программа «Собираемся в поход»- май. Получения значка «Юный турист». Многодневный поход. Экзаменационные билеты.
3 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Конкурсная программа «Завтрак туриста 2»- январь. Игра - викторина «В Царстве Берендея»- март. Получения значка «Юный турист». Зачетный поход I-II степени сложности. Экзаменационные билеты.
4 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Зачетный поход I к.с. водный. Экзаменационные билеты.
5 год	Слайды и фотоматериалы по туризму	Зачетный поход I-II степени сложности. Экзаменационные билеты.

**Перечень
контрольно-измерительного материала
курса «Туризм «+»»**

№ п/п	Тема	Содержание
<i>1 год обучения</i>		
1.	Игровая программа «Собираемся в первый поход»- март.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 3.1.
2.	Краеведческая игра «Знаешь ли ты свой город?»- ноябрь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 5.2.
<i>2 год обучения</i>		
3.	Конкурсная программа «Завтрак туриста»- декабрь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1, 3, 4.
4.	Экологическая игра «В царстве Берендея»- январь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 3, 5.
5.	Игровая программа «Собираемся в поход»- май.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1-3.
6.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.
<i>3 год обучения</i>		
7.	Конкурсная программа «Завтрак туриста 2»- январь.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 1, 3,4.
8.	Игра-викторина «В Царстве Берендея»- март.	Итоговое (зачетное) занятие по темам № 3,5.
9.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.
<i>4 год обучения</i>		
10.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.
<i>5 год обучения</i>		
11.	Итоговое годовое занятие.	Смотр знаний по всем темам учебного года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебная литература

Методическая литература

Теоретическая часть:

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Учебное пособие. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2001 (переизд. 1997) – 72 с.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. - 160 с: ил.
3. Штюрман Ю.А., Карманный справочник туриста, 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.
4. Константинов Ю.С., В.М.Куликов Педагогика школьного туризма: Учебно – методическое пособие, 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2012 - 208с.
5. Д.В.Смирнова Учебное пособие: Спортивный туризм: туристское многоборье- М., 2010

Практическая часть:

1. Вяткин Л.А, Сидорчук Е.В, Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование -М.: «Академия», 2011-208 с.
2. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «Геос», 1996. – 264 с.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 600с.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. Школа безопасности – М. Владос, 2000 -160с.

Дополнительная литература

1. Виноградов Н.Б. Страницы древней истории Южного Урала: Учеб. для учащихся общеобразоват. шк., гимназий, лицеев, колледжей.– Челябинск; Южно-Урал. кн. изд-во, 1997.– 160с.
2. Гитис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2006. – 96с.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175с.
4. Корецкая Т.Л. Земля Уральская: Энциклопедия для детей – Челябинск: ОАО «Юж-Урал. кн. изд-во», 2004- 128с.
5. Лаврова С.А. Урал. Кладовая земли. – Москва: Белый город, 2007. – 48с.
6. Левит И.Г. – Южный Урал: География, экология, природопользование. Учебное пособие.- Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, Юж.-Урал. изд.-торг. дом, 2001-246с.
7. Малахитовая шкатулка: В поисках новых ключей: Путешествия со сказами Бажова/ Авт. очерков А.П. Черноскутов, Ю.В. Шинкаренко. – Екатеринбург: изд-во «Сократ», 2004.–464с.
8. Матвеев А.К. Вершины Каменного пояса: Названия гор Урала. – 2-е изд., перераб. и доп.-Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1990. – 288с.
9. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 216с.
10. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности

учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. М.:ЦДЮТК МО РФ, 2001.- 96с.

- 11.Прошлое не предавать забвению (путешествие по Челябинской области): Книга для учащихся – Челябинск: Факел, 1994 -114с.
- 12.Рахимов, Э.Х. Чебаркульский Край / Э.Х. Рахимов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Чебаркуль: изд. центр Челябинского государственного университета, 2004. – 200 с.
- 13.Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Приложение к серии «Родной Урал». Екатеринбург.– 2004.–48с.
- 14.Таганайскими тропами. Под ред. Козлова А.В. – Златоуст, 2003.–81с.
- 15.Тургояк. Сост. Терентьев Н.М. – Челябинск: «Рифей», 1993
- 16.Урал/ Сост. И.Ф. Губернаторов, Т.Е. Колесник. – Екатеринбург: «Дорога», 2000.- 80с.
- 17.Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996, 24с.
- 18.Федорищев В.Г. Язык земли Миасской. – Миасс, 1997 – 76с.
- 19.Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.– 144с.
- 20.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые – Изд. 2-е перераб, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144с.
- 21.Шувалов. Н.И. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области: (Топоним. словарь). – Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во, 1982.- 127с.
- 22.Юному географу,- Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1983.-160с.

Периодическая печать:

1. Газета «Вольный ветер» (электронное приложение);
2. Еженедельная уральская туристская газета «Приглашение к путешествию» (электронное приложение);
3. Журнал «Уральский следопыт» (электронное приложение);
4. Журнал «Юные путешественники» (электронное приложение).

Ресурсы Интернет:

<http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника

<http://www.redbook.ru/> Красная книга Южного Урала

www.ecosystema.ru – сайт посвящен проблемам полевой биологии, экологии, географии и экологического образования школьников в природе

<http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> - сайт Изба-читальня. Туризм и краеведение.

<http://www.southural.ru/> сайт туристов Южного Урала. Краеведческие статьи и рассказы о Южном Урале,

<http://www.ch-lib.ru/>, сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе со школьниками является «Школа юного краеведа». На сайте приведено очень много разнообразных тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.

<http://www.kraeved74.ru> – краеведческий портал Челябинской области.

Приложение к программе Турист «+»

Учебно-методическое обеспечение
дополнительной общеобразовательной программы
«Туризм “+”»

На первый год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Игровая программа «Собираемся в первый поход»;
2. Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?».

Игровая программа «СОБИРАЕМСЯ В ПЕРВЫЙ ПОХОД» для учащихся по программе «Туризм +».

1. Цель.

Проверка знаний по разделу «Снаряжение» по следующим темам: сбор рюкзака, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора у учащихся первого года обучения в игровой форме.

2. Участники.

В мероприятии принимают участие команды по два-три человека. Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

3. Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«Сложи рюкзак» Учащимся на выбор предоставляется разнообразное снаряжение и задаются условия похода. Задание: выбрать необходимое снаряжение, исходя из условий похода, и правильно уложить рюкзак.

«Зимой в поход». Из предложенного списка выбрать необходимое личное снаряжение, исходя из условий похода (Приложение 1, 1а).

«Ремнабор» Тест на знание состава ремнабора (приложение 2, 2а)

«Мое или наше» Разбить предоставляемый список снаряжения на два списка – личное и групповое снаряжение (приложение 3, 3а).

«Ноги мои ножки» Перечислить требования к походной обуви.

«Собери комплект» С завязанными глазами собрать в специальные мешочки умывально-гигиенические принадлежности и набор личной посуды.

«Незаконченное предложение» Закончить предложения:

«Я съел кашу, вымыл миску и убрал ее в ...».

«Мы собирались домой и веревки».

«Валька взял и снял котелок с костра».

«Ложась спать, я снял кроссовки и положил их ...».

«Отрезав кусочек хлеба, я положил буханку...»

Команда _____

«Зимой в поход»для лыжного похода с ночевкой
по Челябинской областиВыберите необходимые предметы личного снаряжения
(зачеркните ненужное)

Аптечка	Лыжи	Фонарик
Веревки	Лавинная лопата	КЛМН
Котлы	Кеды	Шорты
Топор	Коврик	Варежки
Плашки	Бахилы	Джинсы
Сидушка	Полиэтилен для дров	Шерстяные носки
Теплая куртка	Свечи	Свитер
Тушенка	Костровой тент	Чайник
Домкрат	Половник	Мыло
Сухое горючее	Открывашка	Средство от комаров

Трафарет (правильные ответы)

«Зимой в поход»

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

Аптечка	Лыжи	Фонарик
		КЛИМН
	Коврик	Варежки
	Бахилы	
Сидушка		Шерстяные носки
Теплая куртка	Свечи	Свитер
		Мыло
Сухое горючее		

Команда _____

«Собери ремнабор»

для пешеходного похода выходного дня в летнее время

Выберите необходимые предметы

(зачеркните ненужное)

калькулятор	плоскогубцы	барометр
компас	рубанок	фастекс
сварочный аппарат	отвертка	весы
верстак	молоток	наперсток
кувалда	проволока	пуговицы
топор	лампочки	степлер
микроскоп	паяльник	иголки
нитки в ассортименте	изолента	газовая лампа
ножницы	микрометр	рулетка

Правильные ответы (трафарет)

«Собери ремнабор»

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

	плоскогубцы	
		фастекс
	отвертка	
	МОЛОТОК	наперсток
	проволока	пуговицы
	лампочки	
		ИГОЛКИ
нитки в ассортименте	изолента	
НОЖНИЦЫ		

Правильные ответы

«Мое или наше»

Групповое снаряжение	Личное снаряжение
Печка	Лыжи
Шатер	Спички
Ремнабор	Кружка
Веревки	Пуховка
Котлы	Кеды
Карабины	Коврик
Топор	Фонарик
Таганок	Бахилы
Пила	Плавки
Костровой тент	Свитер
Хозяйственный набор	Свечи
Открывашка	Сидушка
Лавинная лопата	Рюкзак
Половник	Сухое горючее
Байдарка	Часы
Полиэтилен для дров	Велосипедки

Краеведческий конкурс «Знаешь ли ты свой город?»

Ты родился здесь и вырос. Тебе знакомы и близки улицы, по которым ты ходишь в школу, мосты и каналы, лучше которых нигде больше нет. Об архитекторах, зданиях и памятниках, построенных ими, ты узнаешь из книг, из передач по радио и телевидению, из школьных уроков и из каждодневных прогулок по городу. Ты челябинец и любишь свой город. А знаешь ли ты его?

Цели и задачи:

проверка уровня знаний детей о городе,
активизация краеведческой работы кружков,
формирование в игровой форме новых знаний о городе

Участие в конкурсе является формой промежуточной аттестации изучения краеведческого блока в программе «Туризм +» 1 года обучения.

Участники

Учащиеся 1 года обучения, занимающиеся в туристско-краеведческих кружках.

Команда 5-7 человек (3-8 класс).

Конкурс «Основание Челябинска».

Когда и кем был основан город. Назвать святых покровителей Челябинска. Какие ты знаешь символы города. Первоначальный план строительства города.

Конкурс капитанов.

Подведение итогов.

За правильные ответы команда получает жетоны. Команда – победитель определяется в каждом конкурсе. По итогам конкурса команда получает грамоты.

**Приложение программы Турист «+»,
На второй год обучения.**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Конкурсная программа «Завтрак туриста»;
2. Игра-викторина «В царстве Берендея»;
3. Игровая программа «Собираемся в поход»;
4. Экзаменационные билеты.

Конкурсная программа «Завтрак туриста» для учащихся первого года обучения

1. Цель.

Проверка знаний по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

Развитие навыков совместной деятельности, необходимых для совершения туристского путешествия.

2. Участники.

Состав команды – 2-3 человека.

3. Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. На задание – тесты контрольное время 1 мин.

Вечер начинается с представления домашнего задания, как визитной карточки команды.

Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

4. Подведение итогов.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

В проведение игры принимают участие педагоги – руководители объединений, чьи команды принимают участие в игре. Задача педагогов – в процессе игры определить степень активности каждого учащегося, степень эффективности его взаимодействия с другими учащимися (степень коммуникативности). По итогам игры педагог может принять зачет у членов руководимого им объединения.

5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«**Домашнее задание**» В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов.

«**Сластена**» Участник каждой команды определяет на вкус количество ложек сахара в чае.

«**Свари ужин**» Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты.

«**Завтрак не проснувшись**» Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке.

«**Слабо?**» Участник каждой команды определяет на ощупь количество горошин находящихся в завязанном матерчатом мешочке.

«**Официант**» Пронести по кругу или определенной траектории, поднос с наполненной водой посудой. Побеждает тот, кто прольет меньше воды.

«**По-братски**» Участник каждой команды должен определить, в каких емкостях (кружка, миска, котел, стакан, тарелка) находится одинаковое количество воды.

«**Дежурные**» Побеждает тот из участников, кто отрежет самый тонкий кусочек от буханки хлеба.

«**Мерная кружка**» От участников конкурса требуется разлить определенный объем жидкости (воды) по определенным емкостям (кружкам), так, чтобы в каждой кружке оказалось одинаковое количество воды. Для большей остроты ощущений участникам можно завязать глаза.

«**Картошка**» Участник каждой команды должен как можно аккуратнее почистить картофелину.

«**Меню**» Каждый участник команды пишет в меню одно наименование. Время – одна минута. Еще один вариант: выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочки с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено.

Контрольный текст «Как Вася с Петей в поход собирались», где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их (приложение 1)

«**Съедобное, не съедобное**». Тест на знание грибов (приложение 2, 2а)

«**Нет проблем**» Участникам дается проблемная ситуация, которую они должны решить. Например: руководитель дал «ц.у.» положить сахар в чай в котелок и ушел, а кто-то из детей не пьет сладкий чай.

Команда _____

«Как Петя и Вася в поход собирались»

Весь июнь Петя и Вася катались на велосипедах, купались и играли на заднем дворе в солдатиков, но все это стало потихоньку надоедать. И вот однажды, в первую неделю июля, Пете в голову пришла гениальная идея – «Вася» - вскричал он – «Завтра мы идем в поход». На чердаке ребята нашли старую залатанную палатку и пару банок консервов, слегка вздувшихся, «ну да ладно», решил они - «в походе и такая сойдет...». У мамы Вася выпросил большую эмалированную кастрюлю – варить кашу, а Петя одолжил у бабушки чайник. Чай ребята насыпали в спичечный коробок, а соль и сахар в кулечки из газеты. Васин папа принес из холодильника пельмени – «сварите на обед, только не забудьте подложить перец и лаврушки». У тети Сони – соседки, которая кур разводит, взяли килограмм пшена на ужин, долго спорив, хватит или попросить еще? Кинули в карман рюкзака пачку масла, как говорится – «кашу маслом не испортишь...». Вася взял любимую фарфоровую чашку и тарелку с голубой каемкой, а Петя позаимствовал у дедушки – боевого генерала в отставке большую алюминиевую кружку и такую же замечательную миску. «Ну вот, кажется, ничего не забыли» - решили ребята и отправились в поход...

Команда _____

Тест. Съедобные грибы

Не съедобные грибы зачеркнуть.

Мухомор	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	Сатанинский гриб
Подосиновик	Желчный гриб	Волнушка
Дубовик	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	Перечный гриб
Поганка	Горькушка	Серушка

Трафарет

Тест. Съедобные грибы

	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	
Подосиновик		Волнушка
	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	
	Горькушка	Серушка

Игра-викторина «В царстве Берендея»

для учащихся туристско-краеведческих объединений

2 – 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цели и задачи: посредством игры провести диагностику знаний, полученных детьми в процессе обучения в туристско-краеведческих объединениях в течение учебного года по основным разделам программы.

Участники: команды учащихся детских туристских объединений 1 – 2 года обучения. *Состав?*

Материально-техническое обеспечение:

1. телевизор и видеомаягнитофон
2. эпидиаскоп
3. экран
4. аудиомаягнитофон
5. канцелярские принадлежности
6. доска, мел
7. экран викторины
8. набор заданий
9. призы и дипломы

Ход игры: Игра проходит в виде викторины. В викторине может принимать участие несколько команд (до десяти). Темы заданий и вопросы взяты из учебной программы «Туризм +» для учащихся 1-2 года обучения. Вопросы отличаются по сложности, за каждый правильный ответ команда может получить от десяти до ста призовых баллов. Вопросы могут быть заданы в устной форме, а также демонстрироваться с помощью видео или аудиомаягнитофона. Тему и цену вопроса (цена зависит от сложности) команда определяет самостоятельно. Права отвечать первой получает та команда, чей капитан первым правильно ответит на контрольный вопрос. Далее команды отвечают по очереди. Если команда неправильно отвечает на вопрос, право дать ответ получает следующая команда. Вопросы, на которые уже дан ответ, зачеркиваются на экране викторины (см. ниже). Призовые баллы, полученные командой, записываются на доске. Время игры 60 минут. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

ЭКРАН СОРЕВНОВАНИЯ

ТЕМА	ЦЕНЫ ВОПРОСОВ (В БАЛЛАХ)									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ОБЩИЕ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
СНАРЯЖЕНИЕ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ЭКОЛОГИЯ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
КРАЕВЕДЕНИЕ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ЛЫЖИ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
УЗЛЫ- ВЕРЕВКИ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ТУРИСТСКИЙ БЫТ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ВОДА	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
СПЕЛЕОЛОГИЯ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ТОПОГРАФИЯ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Вопросы к викторине

1. Место для ночлега и отдыха:
А. лапсердак Б. анорак В. бивуак Г. гопак
2. Кратковременная остановка туристской группы на маршруте:
А. привал Б. припадок В. перевал Г. переход
3. Для разжигания костра обычно используют:
А. раскачку Б. заначку В. растопку Г. стопку
4. Вид костра: А. нодья Б. ладья В. бадья Г. судья
5. За порядок в лагере отвечает:
А. аспирант Б. лаборант В. комендант Г. интендант
6. Заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза:
А. заброску Б. заначку В. подачку Г. подкидыш
7. Способ транспортировки грузов в несколько этапов-ходов:
А. челнок Б. буран В. союз-аппалон Г. дискаверел
8. Участник группы, идущий первым в походной колонне:
А. замыкающий Б. рулевой В. ведущий Г. сусанин
9. Песня Гейнца и Данилова называется «Голубой...»:
А. щенок Б. звездопад В. снегопад Г. ледопад
10. Песню «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» написал:
А. Визбор Б. Митяев В. Жилиев Г. Соколов
11. В песне Анатолия Киреева поется про:
А. манную кашу Б. вишневое варенье Г. гороховый суп Д. крепкий чай
12. Закончите фразу из песни Юрия Визбора – «Милая моя - ...»
А. белая голубка Б. солнышко лесное В. верная подружка Г. страшная бабища
13. М.К.К. это
А. Международный красный крест
Б. Морской Кадетский Корпус
В. Маршрутно-Квалификационная Комиссия
Г. Министерство Контроля Качества
14. Комплекс мер для обеспечения безопасности в походе:
А. страшилка Б. страцалка В. страховка Г. стропилка
15. Мелкое кровососущее насекомое:
А. москит Б. рахит В. муравей Г. вампир
16. Наука о географических названиях:
А. топонимика Б. топография В. топология Г. топософия
17. Объем рюкзака измеряется:
А. в метрах Б. в литрах В. в граммах Г. в киловатт-часах
18. Обычно тамбур имеется:
А. в палатке Б. в рюкзаке В. в байдарке Г. в спальнике

19. Анорак это:
А. зверь Б. обувь В. одежда Г. мебель
20. Нижняя часть страховочной системы:
А. будка Б. беседка В. флигель Г. калитка
21. Плетеный металлический шнур:
А. брус Б. кросс В. трос Г. веревочка
22. Мешочек для хранения посуды:
А. дворник Б. жорник Г. ельник Д. спальник
23. Спальник, в котором помещается несколько человек:
А. спарка Б. запарка В. заварка Г. корка
24. Название примуса:
А. оса Б. слепень В. пчела Г. шмель
25. Фонарь, не требующий батареек и работающий от ручной тяги:
А. паучок Б. червячок В. жучок Г. волчок
26. Фонарь, надеваемый, на голову:
А. цербер Б. цитрус В. циник Г. циклоп
27. Тубус в палатке обычно расположен:
А. на крыше Б. на дне В. на стенке Г. на оттяжках
28. Сумочка для хранения документов:
А. гульфик Б. ксивник В. чепчик Г. ситчик
29. Ткань, применяемая для пошива туристского снаряжения:
А. авантюра Б. брошюра В. кордура Г. гравюра
30. Для приготовления пищи на костре иногда используют:
А. таганок Б. беленок В. цыганок Г. станок
31. Спальник, который нельзя полностью раскрыть:
А. кокон Б. купол В. шомпол Г. фантик
32. Плоская сумка для хранения карт:
А. пластилин Б. планшайба В. планшет Г. планшир
33. Туристский коврик также называют:
А. крем Б. пена В. масло Г. сливки
34. Рюкзак на жестком каркасе:
А. станок Б. таганок В. манок Г. шинок
35. Навес, защищающий от солнца и дождя:
А. тент Б. мент В. кент Г. бинт
36. Туристы обычно живут:
А. в рюкзаках Б. в жорниках В. в палатках Г. в дуплах
37. Крючок, для подвешивания котелков над костром, иногда называют:
А. интернет Б. байонет В. интерфейс Г. интеграл
38. Котелки, которые вставляются друг в друга:
А. вставки Б. вкладки В. спарки Г. втулки

39. Сосуд, предохраняющий содержимое от охлаждения или нагревания:
А. примус Б. камус В. термос Г. тормоз
40. Вид подошвы для спортивной обуви:
А. виагра Б. вибрам В. вирус Г. вираж
41. Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения:
А. чемодан Б. портфель В. сундук Г. рюкзак
42. Короткий спальный мешок, пристегивающийся к пуховой куртке:
А. слоновья нога Б. бычья кровь В. соколиный глаз Г. коровий хвост
43. Спички в походе служат:
А. для переправы по бревну Б. для разжигания костра
В. для транспортировки пострадавшего Г. для заготовки дров
44. Чтобы определить стороны света нужен:
А. компас Б. флюгер В. топор Г. термометр
45. Совокупность неровностей земной поверхности:
А. масштаб Б. ландшафт В. рельеф Г. барельеф
46. Глубокая узкая долина с крутыми склонами:
А. терраса Б. цирк В. лощина Г. каньон
47. Угол, образуемый заданным направлением и направлением на север:
А. зенит Б. радиус В. периметр Г. азимут
48. Для обозначения направления пути служит:
А. мундштук Б. мундир В. маркир Г. монблан
49. Шкала компаса:
А. нимб Б. лимб В. румб Г. тромб
50. Пояснение к карте:
А. сказка Б. легенда В. история Г. эссе
51. Отношение длины линии на карте к ее действительной длине:
А. масштаб Б. массаж В. маршрут Г. магнит
52. Кривые линии на карте, дающие представление о рельефе земной поверхности:
А. вертикали Б. параллели В. горизонталы Г. меридианы
53. Направление, от наблюдателя на любой предмет или точку горизонта:
А. ромб Б. румб В. ромбаба Г. ребус
54. Чертеж участка местности с подробным отображением ее важнейших элементов:
А. крекер Б. кроки В. крюки Г. краки
55. В ориентировании для отметки на контрольном пункте иногда используют:
А. конвейер Б. компрессор В. компостер Г. конвертер
56. Схематичный чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности:
А. обрез Б. абрис В. абрикос Г. кросс
57. Прибор для измерения расстояний на карте:
А. дуриметр Б. барометр В. курвиметр Г. спиртометр

58. Общий вид местности:
А. ландграф Б. ландшафт В. ландштурм Г. ландтаг
59. Схематичный чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности:
А. обреза Б. абрис В. абрикос Г. кросс
60. Форма рельефа, характеризующаяся воронкообразными углублениями, провалами, пещерами:
А. кариес Б. карьер В. карст Г. картель
61. Широкий овраг с плоскими склонами:
А. лог Б. сапог В. дог Г. рог
62. «Таймень» это название:
А. карабина Б. палатки В. компаса Г. байдарки
63. Весло на лодке вставляется в:
А. промоину Б. пробоину В. скважину Г. уключину
64. В водном туризме, поворот лодки, с возвращением в исходное положение:
А. эскимос Б. абрикос В. фантомас Г. паровоз
65. Приспособление для спасательных работ на воде:
А. морковь Б. капуста В. огурец Г. перец
66. Для защиты от брызг, на байдарке, используют:
А. чулок Б. колпак В. фартук Г. носок
67. Сидение в лодке:
А. банка Б. склянка В. бочка Г. балка
68. Поворот на судна вверх днищем:
А. оверкиль Б. овертайм В. оверштаг Г. овершот
69. Весло заканчивается:
А. ластой Б. лопастью В. лопатой Г. лаптем
70. Задняя часть лодки:
А. корма Б. киль В. бампер Г. капот
71. Деталь байдарки:
А. стингер Б. стрингер В. спидфайер Г. дозиметр
72. Положение, в котором плав.средство находится перпендикулярно водной поверхности:
А. свечка Б. печка В. стойка Г. бочка
73. Участок реки со значительным перепадом воды:
А. ставни Б. двери В. окна Г. пороги
74. На бурной реке можно встретить:
А. кривой вал Б. слепой вал В. косой вал Г. хромой вал
75. Термин «Шивера» относится к:
А. водному туризму Б. горному туризму В. пешеходному туризму Г. спелеотуризму
76. На переднем сидении байдарки размещается:
А. матрос Б. лоцман В. боцман Г. капитан
77. Захват, проводка, подтягивание – это термины
А. лыжного туризма Б. ориентирования В. скалолазания Г. водного туризма

78. Возмущенное вращательное движение воды в виде вихрей при набегании потока на препятствие:
А. майкоп Б. майдан В. аул Г. базар
79. Участки реки со слабым течением или без него:
А. заводь Б. водоворот В. суводь Г. бочка
80. Скопление волн находящихся все время на одном месте:
А. толкучка Б. толчая В. толпа Г. куча
81. Легкая обивка борта на байдарке (каяке):
А. фигвам Б. фальшборт В. форштень Б. аборт
82. Настил на днище лодки:
А. рыбины Б. окуни В. караси Г. лещи
83. Участок реки с относительно постоянной глубиной и скоростью течения:
А. гряда Б. порог В. перекат Г. плес
84. Судно с двумя, параллельно расположенными корпусами, соединенными в верхней части:
А. тримаран Б. каноэ В. каяк Г. катамаран
85. Одноместное гребное судно с двухлопастным веслом:
А. каяк Б. краковяк В. каноэ Г. кунак
86. Преодоление препятствий, в водном туризме, непроходимых на плаву:
А. поднос Б. обнос В. закос Г. обвоз
87. Небольшие, преимущественно скалистые острова:
А. шиверы Б. шаморы В. шхеры Г. шкуры
88. Название пластиковой весельной лодки:
А. пелла-фиорд Б. пелла-конкорд В. оппель-пассат Г. блин-кампот
89. Узел с петлей на конце веревки:
А. почтальон Б. кондуктор В. проводник Г. бухгалтер
90. Приспособление для организации страховки и искусственных точек опоры на скале:
А. накладки Б. прокладки В. подкладки Г. закладки
91. Катакомбы изучают:
А. спелеологи Б. спелестологи В. археологи Г. мамологи
92. В пещерах можно встретить:
А. летучую кошку Б. летучую мышку В. летучую собачку Г. летучий голландец
93. Приспособление для транспортировки пострадавшего в зимних условиях:
А. волокуши Б. тянучки В. тащилки Г. толкачки
94. Узел позволяющий держать веревку в компактном состоянии:
А. открытка Б. этикетка В. марка Г. конверт
95. Переправа по бревну может осуществляться со страховкой:
А. будильником Б. маятником В. маяком Г. раком
96. Веревка, собранная кольцами:
А. вахта Б. пихта В. бухта Г. муфта
97. Узел для связывания веревок:
А. докторский Б. директорский В. ткацкий Г. ковбойский

98. Узкий, длинный, вертикальный ход спелеологи называют:
А. трубой Б. колодцем В. шахтой Г. лифтом
99. Блоковый механизм, для натяжения веревок и подъема грузов:
А. пенопласт Б. плессигласт В. передаст Г. полиспаст
100. Один из способов спуска по скале:
А. шифер Б. шмайсер В. триппер Г. дюльфер
101. Подъем по крутому склону осуществляется:
А. траверсом Б. реверсом В. аверсом Г. памперсом
102. Для того, чтобы лыжи не скользили при подъеме, применяется:
А. примус Б. ребус В. лакмус Г. камус
103. Скопление обломков горных пород, состоящих из смеси различной величины валунов, гравия, песка и глины:
А. мурена Б. морена В. сирена Г. лавина
104. Укороченный ледоруб с молотком вместо лопатки:
А. бугель Б. надфиль В. ниппель Г. айсбайль
105. Элемент снаряжения горных туристов:
А. ледокол Б. лелопил В. ледоруб Г. ледолом
106. Один из способов подъема по склону на лыжах:
А. елочка Б. березка В. осинка Г. кактус
107. Один из способов спуска по склону на лыжах:
А. соха Б. борона В. плуг Г. грабли
108. Угол в шатре рядом с печкой:
А. кошачий Б. мышинный В. собачий Г. ребячий
109. Сложенная из камней пирамида:
А. тур Б. мор В. гор Г. быр
110. Для хождения по льду на ботинки надеваются:
А. мышки Б. кошки В. рыбки Г. птички
111. В пещерах можно найти:
А. янтарь Б. коралл В. жемчуг Г. хрусталь
112. Известковые образования, свешивающиеся с потолка пещеры в виде сосулечек:
А. простатиты Б. сталагмиты В. сталактиты Г. айболиты
113. Узкий длинный проход в пещере с острыми выступами на стенах:
А. шкуродер Б. мародер В. перебор Г. недопер
114. Топливо для ацетиленовой горелки:
А. иприт Б. бушприт В. карбид Г. орбит
115. Лыжи с металлическими подрезами:
А. безсапог Б. бескид В. безочков Г. безтрусов
116. Один из приемов лазания по скале:
А. запор Б. набор В. распор Г. напор

117. Мазь для лыж из алюминиевой пудры и воска:
А. золотуха Б. краснуха В. серебрянка Г. сливянка
118. Плотный, крупнозернистый слежавшийся снег:
А. горн Б. фирн В. фиорд Г. пломбир
119. Палка, используемая, для хождения по горам:
А. альпенгольд Б. альпенштурм В. альпеншток Г. альпенкрюк
120. Схватывающий узел:
А. немецкий Б. турецкий В. сирийский Г. австрийский
121. Зимой к капюшону штормовки пришивается:
А. одышка Б. опушка В. отмашка Г. отрыжка
122. Грейпваин это название:
А. портвейна Б. дезодоранта В. карабина Г. узла
123. Масса снега, падающая или соскальзывающая вниз со склонов гор:
А. сель Б. оползень В. поползень Г. лавина
124. Дорога, петляющая по склону горы:
А. хлопущка Б. фантик В. серпантин Г. конфетти
125. Для тренировок скалолазы используют:
А. ипподром Б. скалодром В. аэродром Г. ледодром
126. Темляк обычно одевают на:
А. шею Б. ногу В. руку Г. нос
127. Веревка, закрепленная на опорах и используемая для страховки:
А. ступеньки Б. перила В. пролет Г. рекриация
128. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:
А. восьмерка Б. лесенка В. БСУ Г. бахил
129. Бахилы обычно надевают:
А. на ноги Б. на голову В. на глаза Г. на пальцы
130. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:
А. кулачок Б. фастокс В. жумар Г. кроль
131. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:
А. манарага Б. иремель В. бугель Г. кодар
132. Какое из слов, приведенных в списке, лишнее:
А. френды Б. скайхуки В. каперхеды Г. барракуды
133. Преобразованная ледником эрозионная долина в горах:
А. грог Б. трог В. сварог Г. пирог
134. Гладкий наклонный участок на скалах, протяженностью несколько метров:
А. камфорка Б. плита В. горелка Г. печка
135. Боковая форма рельефа в склоне скалы, углубление в стене:
А. миша Б. гриша В. ниша Г. рикша
136. Много водопадов в ряд, получается:
А. наряд Б. парад В. каскад Г. распад

137. Воронка в земле, в которую впадает река:
А. помор Б. кондор В. забор Г. понор
138. Большая опасность для спелеолога:
А. гудок Б. свисток В. поводок Г. паводок
139. Название хижины из снега:
А. нитку Б. иглу В. тряпку Г. наперстку
140. Пласт снега, нависающий над склоном:
А. каркас Б. карниз В. картуз Г. кронштейн
141. Для отопления шатра используется:
А. свечка Б. печка В. спичка Г. ручка
142. Для поисков пострадавшего в лавине используют:
А. зонт Б. зонд В. тент Г. реппелент
143. Айсфифи переводится, как:
А. ледовый шнур Б. скальный крюк В. ледяная птичка Г. ледовый якорь
144. Прибор для определения высоты:
А. амперметр Б. альтиметр В. барометр Г. термометр
145. Трещина, разрыв толщи льда и фирна у основания склона горного ледника:
А. бергшрунд Б. айсбайль В. блицкриг Г. парторг
146. Приспособление для облегчения усилий при подъеме или транспортировке грузов по натянутой веревке:
А. блок Б. мандельштам В. бальмонт Г. пастернак
147. Скопление обломков горных пород у основания и в нижней части крутых склонов:
А. насыпь Б. засыпь В. осыпь Г. высыпь
148. Понижение в гребне горного хребта обычно между соседними речными долинами:
А. перекус Б. привал В. перевал Г. перепой
149. Мелководный участок русла реки, часто имеющий вид вала:
А. перегон Б. перевал В. перепутье Г. перекат
150. Вспомогательная веревка, диаметром 6-8 мм.:
А. хреншнур Б. репшнур В. укропшнур Г. редькшнур
151. Сухая или с временным водотоком долина, в степной и лесостепной зонах:
А. палка Б. балка В. скалка Г. мочалка
152. Скалистый выступ округлой или овальной формы:
А. волчий зуб Б. лисий нос В. бараний лоб Г. крысиный хвост
153. Неглубокая пещера со сводчатым потолком и широким входом:
А. крот Б. брод В. гор Г. грот
154. Намывная полоса суши, примыкающая одним концом к берегу, а другим заканчивающаяся в сторону водоема
А. коса Б. зуб В. нос Г. щека
155. Ложбина на крутом, лишенном растительности, склоне:
А. партер Б. ложа В. кулуар Г. бельэтаж
156. Твердая ледяная корка на поверхности снега:

А. наст Б. баласт В. тест Г. ласт

157. Зазор между телом ледника и склоном горы:

А. ландшафт Б. рандклюфт В. пресрелиз Г. прайслист

158. Понижение между вершинами горного холма:

А. попона Б. упряжь В. седловина Г. сбруя

159. Вычеркните лишнее:

А. тушенка Б. сгущенка В. сыр Г. сардельки

160. Список предлагаемых блюд:

А. Раскладка Б. учет продуктов В. меню Г. тебю

161. Самый большой город Ленинградской области:

А. Тихвин Б. Волхов В. Выборг Г. Приозерск

162. Пилу можно:

А. завести Б. развести В. подвести Г. заострить

163. Компас бывает:

А. жидкий Б. жидкостной В. жиденский Г. газообразный

164. В Неву впадает:

А. Тосна Б. Тигода В. Оредеж Г. Саба

165. Как называется система наблюдений, оценки и прогноза, позволяющая выявить изменения окружающей среды под влиянием антропогенной деятельности:

А. прогноз погоды Б. сеть объектов метеорологической службы В. мониторинг Г. посты ГАИ

166. Человек является частью:

А. биосферы Б. техносферы В. тропосферы Г. литосферы

167. Термин экология был введен в науку:

А. Э. Зюссом Б. Э. Геккелем В. В. Вернадским Г. Н. Федоренко

168. Способ очистки природной среды от загрязнения, основанный на прилипании одного вещества к поверхности другого называется:

А. абсорбцией Б. адсорбцией В. аккумуляцией Г. ассимиляцией

169. Укажите вид особо охраняемой территории, о котором идет речь в определении: «режим использования этих территорий полностью исключает их посещение; они находятся под защитой закона; в них имеются службы, несущие функции охраны»

А. заповедник Б. заказник В. национальный парк Г. памятник природы

170. Укажите название издания, признаки которого приведены ниже: «Список и описание редких и находящихся под угрозой исчезновения видов млекопитающих, птиц, рептилий, амфибий. Здесь приводится информация об основных причинах вымирания конкретных видов и о путях их спасения»

А. Белая книга Б. Зеленая книга В. Красная книга Г. Синяя книга

171. Укажите, какой газ вносит наибольший «вклад» в формирование парникового эффекта:

А. метан Б. углекислый газ В. озон Г. фреон

172. Для здоровья человека наиболее опасными следует считать:

А. загрязнение водных источников Б. загрязнение воздуха В. загрязнение почвы Г. засорение ландшафтов

173. Укажите основную причину сокращения тропических лесов:

А. сведение лесов под пашню Б. затопление лесных площадей В. сокращение числа видов растений и животных Г. ветровая эрозия

175. В Токсово расположен:

А. Лидуловская роща Б. парк «Монрепо» В. заповедник «Беловежская пуща» Г. питомник зубробизонов

176. Дорога Жизни проходила:

А. по Финскому заливу Б. по Ладожскому озеру В. по Чудскому озеру Г. по реке Неве

177. По территории Ленинградской области протекает река:

А. Паша Б. Лена В. Яуза Г. Енисей

178. На границе с Эстонией расположен город:

А. Нарва Б. Пенза В. Ивангород Г. Выборг

179. Ленинградская область не имеет границ:

А. с Новгородской областью Б. с Эстонией В. с Финляндией Г. с Московской областью

180. На территории Ленинградской области расположена:

А. Среднерусская возвышенность Б. Сосновская возвышенность В. Марианская впадина Г. Лемболовская возвышенность

181. Город Кронштадт расположен на острове:

А. Валаам Б. Котлин В. Коневец Д. Кронштадт

182. Самое большое озеро на территории Ленинградской области:

А. Онежское Б. Вуокса В. Кавголовское Г. Ладожское

183. Река Волхов протекает по территории Ленинградской и:

А. Новгородской области Б. Вологодской области В. Финляндии Г. Эстонии

184. На территории Карельского перешейка проходила:

А. русско-японская война 1905 года Б. отечественная война 1812 года
В. русско-шведская война 1822 года Г. русско-финская война 1939 года

Игровая программа «Собираемся в поход»

для учащихся по программе «Туризм +» по теме «Снаряжение».

1. Цель. Проверка знаний по разделу «Снаряжение» у учащихся второго года обучения в игровой форме.

2. Задачи: Проверка усвоения знаний по следующим темам – сбор рюкзака, подбор снаряжения исходя из условий похода, личное и групповое снаряжение, сушка одежды и обуви в полевых условиях, состав ремонтного набора, состав аптечки.

3. Участники. В мероприятии принимают участие команды СЮТур, составленные из учащихся второго года обучения, по программе «Туризм +».

4. Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум.

Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

5. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«Сложи рюкзак» Учащимся на выбор предоставляется, разнообразное снаряжение и задаются условия похода. Задание: выбрать необходимое снаряжение исходя из условий похода, и правильно уложить рюкзак (приложение 1,1а). Возможно проведение и как тестового задания, и как практического.

«Хочу чаю кипяченого» Привести как можно больше вариантов подвески котлов над костром.

«Ремнабор» Тест на знание состава ремнабора (приложение 2,2а)

«После дождя» Привести как можно больше вариантов сушки одежды и обуви в полевых условиях.

«Мое или наше» Разбить предоставляемый список снаряжения на два списка – личное и групповое снаряжение (приложение 3,3а).

«Ноги мои ножки» Перечислить требования к походной обуви.

«Незаконченное предложение» Закончить предложения.

Я щелкнул карабин в накопительные перила и его.

Мы собирались домой и веревки.

Валька взял и подвесил котелок на трос.

«Аптечка» Тест на знание состава аптечки (приложение 4,4а)

«Поставь палатку». Участники ставят каркасную палатку на время. При этом участники могут быть попарно состегнуты.

«Завяжи узел». Участники с открытыми или закрытыми глазами (в зависимости от опыта) завязывают на время определенный узел.

Команда _____

«Список снаряжения»
 для лыжного похода 1 степени сложности
 по Челябинской области
 Выберите только необходимые предметы
 (зачеркните ненужное)

Аптечка	Лыжи	Фонарик
Каркасная палатка	Лавинная лопата	Полиэтиленовая накидка
Обвязка	Репшнур	КЛИМН
Веревки	Фотоаппарат	Кепка
Котлы	Кеды	Шорты
Карабины	Коврик	Банное полотенце
Топор	Таганок	Варежки
Плавки	Бахилы	Джинсы
Сидушка	компьютер	Шерстяные носки
Пуховка	Полиэтилен для дров	Надувной матрас
Картошка	Свечи	Свитер
Тушенка	Костровой тент	Чайник
Вареные яйца	Половник	Компас
Часы	Открывашка	Майка
Домкрат	Волейбольный мяч	Мыло
Сухое горючее	Велосипедки	Средство от комаров

Правильные ответы (трафарет)

<u>Аптечка</u>	<u>Лыжи</u>	<u>Фонарик</u>
	<u>Лавинная лопата</u>	
		<u>КЛМН</u>
	<u>Фотоаппарат</u>	
<u>Котлы</u>		
Карабины	<u>Коврик</u>	
<u>Топор</u>		<u>Варежки</u>
	<u>Бахилы</u>	
<u>Сидушка</u>		<u>Шерстяные носки</u>
<u>Пуховка</u>		
	<u>Свечи</u>	<u>Свитер</u>
<u>Тушенка</u>		
	<u>Половник</u>	<u>Компас</u>
<u>Часы</u>	<u>Открывашка</u>	
		<u>Мыло</u>
<u>Сухое горючее</u>		

Команда _____

«Собери ремнабор»

для пешеходного похода 1 категории сложности в летнее время

Выберите только 12 необходимых предметов

(зачеркните ненужное)

шагомер	электродрель	шагомер
калькулятор	плоскогубцы	барометр
компас	рубанок	альтиметр
сварочный аппарат	отвертка	шведский ключ
верстак	молоток	наперсток
кувалда	проволока	пуговицы
топор	лампочки	степлер
микроскоп	паяльник	паяльная лампа
нитки в ассортименте	изолента	газовая лампа
ножницы	швейная машинка	газовая горелка
штангенциркуль	микрометр	рулетка
весы	шнур синтетический	иголки
домкрат	дюльфер	обрезки ткани

Правильные ответы (трафарет)

«Собери ремнабор»

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

	плоскогубцы	
	отвертка	
		наперсток
	проволока	пуговицы
	лампочки	
нитки в ассортименте	изолента	
ножницы		
	шнур синтетический	иголки
		обрезки ткани

Команда _____

«Мое или наше»

Выберите в один столбец личное снаряжение, а в другой групповое.

Групповое снаряжение	Личное снаряжение
Печка	Лыжи
Шатер	Лавинная лопата
Кружка	Ремнабор
Веревки	Хозяйственный набор
Котлы	Кеды
Карабины	Коврик
Топор	Таганок
Плавки	Бахилы
Сидушка	Пила
Пуховка	Полиэтилен для дров
Байдарка	Свечи
Свитер	Костровой тент
Спички	Половник
Часы	Открывашка
Фонарик	Рюкзак
Сухое горючее	Велосипедки

«Мое или наше»

Выберите в один столбец личное снаряжение, а в другой групповое.

Групповое снаряжение	Личное снаряжение
Печка	Лыжи
Шатер	Спички
Ремнабор	Кружка
Веревки	Пуховка
Котлы	Кеды
Карабины	Коврик
Топор	Фонарик
Таганок	Бахилы
Пила	Плавки
Костровой тент	Свитер
Хозяйственный набор	Свечи
Открывашка	Сидушка
Лавинная лопата	Рюкзак
Половник	Сухое горючее
Байдарка	Часы
Полиэтилен для дров	Велосипедки

Команда _____

«Собери аптечку»
 для пешеходного похода 1 категории сложности в летнее время
Выберите 15 необходимых медикаментов
 (зачеркните ненужное)

хлороформ	бинт стерильный	цитрамон
пантенол	мыло	сульфадиметоксинмет
перманганат кальция	жгут	фурупуцин
альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
хлорид натрия	туалетная бумага	пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	стрингулез
пинцет	пудра	педикулез
отит	стрептокалл	ватин прошивной
перекись водорода	пластырь	спирт этиловый
ацетон	скотч	спирт метиловый
троксемазин	но-шпа	валокордин

Правильные ответы (трафарет)

«Собери аптечку»

(вырежьте прямоугольники с правильными ответами)

	бинт стерильный	цитрамон
пантенол		
	жгут	
альбуцид	зелень бриллиантовая	раствор аммиака
		пиносол
ацетилсалициловая к-та	помада гигиеническая	
пинцет		
перекись водорода	пластырь	спирт этиловый
	но-шпа	валокордин

**Экзаменационные билеты.
2 года обучения.**

Билет № 1

1. Личное снаряжение.
2. Организация ночлега в летний период.
3. Значения правильного питания.
4. Туристический строй.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Компас. Типы компаса.
2. Способы маркировка веревки.
3. Что такое страховка.
4. Походный травматизм.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Кто входит в судейскую коллегию.
2. Перечислите задачи туристических слетов и соревнований.
3. Помощь утопающему.
4. Общественно-полезная работа в походе.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Групповое снаряжение.
2. Укладка рюкзака.
3. Распределите обязанности в группе.
4. Составьте меню.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Специальное снаряжение.
2. Продолжительность привала.
3. Организация ночлега в зимний период.
4. Отчетность по походу.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Виды веревки.
2. Виды масштаба.
3. Правила обращения с компасом.
4. Командное снаряжение.

5. Бег 1 км.

Билет № 7

1. Способы транспортировки пострадавшего.
2. Помощь при травмах.
3. Состав медицинской аптечки.
4. Памятники истории.
5. Подтягивание.

Билет № 8

1. Выбор места для проведения соревнований.
2. Виды азимута.
3. Хранение аптечки.
4. Техника преодоление естественных препятствий.
5. Удержания тела на шведской стенке.

Билет № 9

1. Типы костра.
2. Личная гигиена.
3. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Обязанности замыкающего.
5. Челночный бег 10мх3.

Билеты № 10.

1. Подготовка к походу.
2. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
3. Туристические возможности Южного Урала.
4. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 11

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Укладка рюкзака.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

1. История туризма в России.
2. Тактика движения в группе.
3. Травмы, предупреждение и оказание помощи.
4. Типы костров и их назначения.
5. Бег 30м.

**Практические вопросы.
2 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достаточно 4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	5,1	5,8	6,4	5,2	6,0	6,5
2.	Бег 1000 м	4м30с	5м00с	5м35с	5м00с	5м30с	6м00с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	8,6с	9,1с	9,6с	8,9с	9,5	10,0с
4.	Прыжок в длину с места.	180см	160см	150см	175см	155см	140см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	33р	30р	23р	30р	25р	20р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	6р	4р	2р	16р	10р	6р
7.	Отжимание в упоре.	15р	12р	7р	8р	6р	4р

8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин.)	25р	15р	10р	25р	15р	10р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	7 уз.	5 уз.	3 уз.	7 уз.	5 уз.	3 уз.

**Приложение программы Турист «+»,
На третий год обучения.**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Конкурсная программа «Завтрак туриста»;
2. Игра-викторина «В царстве Берендея»;
3. Экзаменационные билеты.

Конкурсная программа «Завтрак туриста» для учащихся по программе «Туризм +» по теме «Питание».

1. Цель. Проверка знаний по разделу «Питание» у учащихся второго года обучения в игровой форме.

2. Задачи: Проверка усвоения знаний по следующим темам - составление меню, раскладки, ведомости учета продуктов, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

2. Участники. В мероприятии принимают участие команды СЮТур, составленные из учащихся второго года обучения, по программе «Туризм +».

3. Проведение конкурсов.

Участники рассаживаются за столами командами. Конкурсы не должны занимать много времени, в основном 2- 4 мин. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество баллов. Командам могут быть начислены штрафные баллы за мусор, шум. Возможный вариант проведения личный, среди учащихся одного кружка.

4. Конкурсная программа.

Содержание конкурсов.

«**Домашнее задание**» В качестве домашнего задания команда предоставляет жюри меню и рецепт приготовления туристского обеда из лесных припасов.

2 б лучшим.

«**Свари ужин**» Участник каждой команды визуально определяет сыпучие продукты. (Греча, пшено, пшеничка, рис, вермишель, макароны, манная крупа, геркулес, ячневая крупа и т.д.) **0,5 б за каждый правильный ответ.**

«**Завтрак не проспунувшись**» Участник каждой команды определяет на ощупь продукты, находящиеся в завязанном матерчатом мешочке (банки - тушенка, сгущенка, паштет, мешочек с гречей, с сахаром, с солью и т.д.) **0,5 б за каждый правильный ответ.**

«**Меню**» Участники команды выбирают поочередно (эстафета) со стенда листочек с нужным наименованием. Количество «нужных» наименований ограничено. Задание – составить меню. **2 б если все правильно и – 0,5 б за каждую ошибку.**

Контрольный текст «Как Вася с Петей в поход собирались», где учащимся нужно отметить сделанные персонажами ошибки и объяснить их. (Приложение 1)

«**Раскладка**» Участники составляют раскладку на свою группу по имеющемуся меню.

«**Ведомость**» Участники составляют ведомость учета продуктов по имеющейся раскладке.

«**Лес - кормилец**» Замените все возможные наименования продуктов лесными аналогами.

«Наша группа долго готовилась к обеду в лесу. Сделали салатик из зеленого салата. На первое у нас был суп со щавелем, картошкой и луком. К супу дежурные подали теплый ароматный пшеничный хлеб. На второе отварной картофель с тушенкой. И вкусный ароматный чай».

«**Упаковка**» Участники выбирают подходящую им тару для упаковки продуктов в поход. (Пластиковые коробочки из под масла, полиэтиленовые пакеты, бумажные пакеты из под молока, стеклянные банки, полиэтиленовые бутылки, матерчатые мешки, шерстяные носки, упаковочная бумага, капроновые колготки и т.д.)

«**Варим кашу**» Участники выбирают из предложенных вариантов, время варки имеющихся у них в раскладке продуктов.

«**Вода**» Участники выбирают из предложенных вариантов, необходимое количество воды для варки имеющихся у них в раскладке продуктов.

«**Калории**» Тест на знание калорийности продуктов (приложение 2,2а)

«**Съедобное, не съедобное**». Тест на знание съедобных растений (приложение 3, 3а)

Команда _____

«Как Петя и Вася в поход собирались»

Весь июнь Петя и Вася катались на велосипедах, купались и играли на заднем дворе в солдатиков, но все это стало потихоньку надоедать. И вот однажды, в первую неделю июля, Пете в голову пришла гениальная идея – «Вася» - вскричал он – «Завтра мы идем в поход». На чердаке ребята нашли старую залатанную палатку и пару банок консервов, слегка вздувшихся, «ну да ладно», решил они - «в походе и такая сойдет...». У мамы Вася выпросил большую эмалированную кастрюлю – варить кашу, а Петя одолжил у бабушки чайник. Чай ребята насыпали в спичечный коробок, а соль и сахар в кулечки из газеты. Васин папа принес из холодильника пельмени – «сварите на обед, только не забудьте подложить перец и лаврушки». У тети Сони – соседки, которая кур разводит, взяли килограмм пшена на ужин, долго спорив, хватит или попросить еще? Кинули в карман рюкзака пачку масла, как говорится – «кашу маслом не испортишь...». Вася взял любимую фарфоровую чашку и тарелку с голубой каемкой, а Петя позаимствовал у дедушки – боевого генерала в отставке большую алюминиевую кружку и такую же замечательную миску. «Ну вот, кажется, ничего не забыли» - решили ребята и отправились в поход...

Команда _____

Тест «Калорийность»

1. Калорийность:

- А. говяжьей тушенки больше, чем свиной
- Б. свиной тушенки больше, чем говяжьей
- В. одинаковая
- Г. не имеет значения в раскладке

2. Лук и чеснок включают в раскладку:

- А. как высококалорийные продукты
- Б. для вкуса
- В. как источник витаминов
- Г. не включают в раскладку

3. Количество жиров в раскладке зимой:

- А. оставляют неизменным
- Б. увеличивают
- В. уменьшают
- Г. жиры зимой вредны

4. Глюкозу съедают на привалах:

- А. для притупления чувства голода
- Б. для притупления чувства жажды
- В. для восстановления сил
- Г. для аппетита

5. Калорийность:

- А. у сухого молока выше, чем у сгущенного
- Б. у сухого молока выше, чем у любых продуктов
- В. у сухого молока ниже, чем у сгущенного
- Г. одинакова у сухого и у сгущенного молока

6. Источником растительных жиров является:

- Б. халва
- В. сало
- Г. сыр
- Д. тушенка

7. Самым калорийным продуктом является:

- А. топленое масло
- Б. сахар
- В. сыр
- Г. мед

8. Соотношение белков, жиров и углеводов в раскладке летнего похода должно быть:

- А. 1,5:3:4
- Б. 2:3:1
- В. 1:1:2
- Г. 1:1:4

9. Источником растительных белков являются:

- А. говядина тушеная
- Б. сгущенное молоко
- В. яйца
- Г. горох

Ключ к тесту:

1 – Б

3 - Б

5 - А

7 - А

2 – В

4 – В

6 - А

8 - Г

9 - Г

Карточка для ответов:

Фамилия, имя								
Руководитель				Дата				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	А	А	А	А	А	А	А	А
Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
В	В	В	В	В	В	В	В	В
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Трафарет для обработки результатов:

Фамилия, имя								
Руководитель				Дата				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				А	А	А		
Б		Б						
	В		В					
							Г	Г

Команда _____

«Съедобное, несъедобное». Тест на знание съедобных растений
Несъедобное зачеркнуть.

Ягоды	Растения (корень, стебель, лист)	Плоды
Майник	Кислица	Конский каштан
Голубика	Борщевик сибирский	Желудь
Брусника	Ветреница дубравная	Каштан
Волчье лыко	Осока	Лещина
Вороний глаз	Рогоз	Аир
Черника	Лютик едкий	Стрелолист
Красная бузина	Ягель	Прострел раскрытый
Малина	Пижма	Шиповник
Лимонник	Тростник	Белена черная
Морошка	Клевер луговой	Можжевельник обыкновенный
Княженика	Багульник	Черемша

Трафарет

«Съедобное, несъедобное». Тест на знание съедобных растений

Ягоды	Растения (корень, стебель, лист)	Плоды
	Кислица	
Голубика	Борщевик сибирский	Желудь
Брусника		Каштан
		Лещина
	Рогоз	
Черника		Стрелолист
	Ягель	
Малина		Шиповник
Лимонник	Тростник	
Морошка	Клевер луговой	
Княженика		Черемша

Команда _____

Тест. Съедобные грибы

Несъедобные грибы зачеркнуть.

Мухомор	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	Сатанинский гриб
Подосиновик	Желчный гриб	Белянка
Дубовик	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	Перечный гриб
Поганка	Горькушка	Серушка
Лисички	Навозник белый	Валуй
Клавария	Шампиньон	Энтолома ядовитая
Козляк	Скрипица	Сморчки конические
Рыжики	Гладыш	Строчки обыкновенные

Трафарет
Тест. Съедобные грибы

	Сыроежка	Белый гриб
Подберезовик	Моховик	
Подосиновик		Белянка
	Груздь перечный	Груздь черный
Масленок	Волнушка	
	Горькушка	Серушка
Лисички		Валуй
Клавария	Шампиньон	
Козляк	Скрипица	Сморчки конические
Рыжики	Гладыш	Строчки обыкновенные

**Экзаменационные билеты.
3 года обучения.**

Билет № 1

1. Подготовка к походу.
2. Личное снаряжение.
3. Определение сторон света без компаса.
4. Меры предупреждения переутомления.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Виды туризма и их характеристики.
2. Групповое снаряжение.
3. Врачебный и самоконтроль учащихся.
4. Определения азимута на заданную точку.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Общественно-полезные работы в походе.
2. Обязанности направляющего.
3. Ушибы и переломы, их предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Роль туризма в воспитании и развитии личности.
2. Техника движения по травянистым и снежным склонам
3. Техника безопасности на тренировочных занятиях, в транспорте и походе.
4. Личная гигиена.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Туристские возможности Южного Урала.
2. Обязанности замыкающего.
3. Состав аптечки.
4. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Подготовка к походу.
2. Техника движения через водную преграду.
3. Травмы. Виды травм.
4. Определение сторон света по местным приметам.

5. Бег 1 км.

Билет № 7

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Оборудования костровища.
3. Закон туристов.
4. Способы разжигания костра.
5. Подтягивание.

Билет № 8

1. Специальное снаряжение горного, пешего и лыжного туризма.
2. Тактика движения группы.
3. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Компас, его устройство.
5. Вязка узлов.

Билет № 9

1. Требование к личному снаряжению.
2. Типы костров и их назначения.
3. Пищевое отравление.
4. Правила поведения участника при отставании от группы.
5. Подтягивания.

Билеты № 10.

1. Изучение района путешествия.
2. Обязанности участника похода и правила.
3. Ремнабор. Ремонт личного и группового снаряжения.
4. Обморожение, их предупреждение.
5. Удержание тела на шведской стенке.

Билет № 11

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Укладка рюкзака.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

1. Требование к групповому снаряжению.
2. Ожоги, их предупреждение.
3. Кухонные и костровые принадлежности.
4. Организация бивака зимой.
5. Челночный бег 10мх3.

**Практические вопросы.
3 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достаточно 4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,9	5,4	5,9	5,0	5,7	6,1
2.	Бег 1000 м	4м20с	4м45с	5м25с	4м40с	5м20с	5м45с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	8,3с	8,8с	9,3с	8,7с	9,3с	10,0с
4.	Прыжок в длину с места.	190см	175см	160см	185см	165см	150см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	35р	31р	26р	32р	27р	23р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	8р	6р	4р	19р	15р	9р
7.	Отжимание в упоре.	18р	16р	14р	15р	14р	13р
8.	Прыжки через	65р	55р	40р	65р	55р	40р

	скакалку. (за 1 мин.)						
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	9 уз.	7 уз.	4 уз.	9 уз.	7 уз.	4 уз.

**Приложение программы Турист «+»,
На четвертый год обучения.**

СОДЕРЖАНИЕ:

1 Экзаменационные билеты.

**Экзаменационные билеты.
4 года обучения.**

Билет № 1

1. Правила проведения соревнований.
2. Кровотечение и обморок, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
3. Составления меню.
4. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Обязанности судей на этапах.
2. Способы транспортировки пострадавшего.
3. Составления раскладки продуктов и снаряжения.
4. Определения азимута на заданную точку.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Обязанности секретаря соревнований.
2. Организация бивака летом.
3. Главная судейская коллегия.
4. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Оснащения старта и финиша.
2. Техника движения по травянистым и снежным склоном
3. Типы костров и их назначение.
4. Личная гигиена.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Правила приема заявок на участие в соревнованиях.
2. Подготовка к походу.
3. Состав аптечки.
4. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Состав судейской коллегии.
2. Техника движения через водную преграду.
3. Травмы. Виды травм.

4. Определение сторон света по местным приметам.
5. Бег 1 км.

Билет № 7

1. План подготовки соревнований.
2. Оборудования костровища.
3. Закон туристов.
4. Способы разжигания костра.
5. Подтягивание.

Билет № 8

1. Правила выбора места для соревнований.
2. Тактика движения группы.
3. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Компас, его устройство.
5. Вязка узлов.

Билет № 9

1. Условия для постановки дистанции.
2. Типы костров и их назначения.
3. Пищевое отравление.
4. Правила поведения участника при отставании от группы.
5. Подтягивания.

Билеты № 10.

1. Правила судейства на этапе.
2. Обязанности участника похода и правила.
3. Ремнабор. Ремонт личного и группового снаряжения.
4. Обморожение, их предупреждение.
5. Удержание тела на шведской стенке.

Билет № 11

1. Правило выставления штрафов.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Правила поведения судьи на этапе.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.

5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Ожоги, их предупреждение.
3. Кухонные и костровые принадлежности.
4. Организация бивака зимой.
5. Челночный бег 10мх3.

**Практические вопросы.
4 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достаточно 4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,4	5,0	5,5	4,6	5,3	5,8
2.	Бег 1000 м	4м10с	4м35с	5м15с	4м30с	5м10с	5м25с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	7,9с	8,3с	8,8с	8,5с	9,0с	9,8с
4.	Прыжок в длину с места.	200см	185см	170см	195см	175см	160см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	40р	36р	30р	37р	30р	27р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	10р	8р	6р	23р	20р	15р
7.	Отжимание в упоре.	28р	24р	20р	20р	16р	14р

8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин.)	68р	58р	45р	68р	58р	45р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	11 уз.	9 уз.	7 уз.	11 уз.	9 уз.	7 уз.

**Приложение программы Турист «+»,
На пятый год обучения.**

СОДЕРЖАНИЕ:

1 Экзаменационные билеты.

**Экзаменационные билеты.
5 года обучения.**

Билет № 1

1. История туризма в России.
2. Личное снаряжение.
3. Техника движения по осыпным, снежным и травянистым склонам.
4. Определение сторон света без компаса.
5. Меры предупреждений переутомления в походе.

Билет № 2

1. Роль туризма в воспитании и развитии личности.
2. Групповое снаряжение.
3. Техника передвижения через водную преграду.
4. Способы измерения расстояния, высоты по карте.
5. Бег 30 м.

Билет № 3

1. Врачебный и самоконтроль участника похода.
2. Нормативные документы по туристско-юношеским походам.
3. Специальное снаряжение горного, пешего, лыжного, спелеотуризм.
4. Тактика движения группы
5. Определение азимута на предмет и обратный азимут.

Билет № 4

1. Состав аптечки.
2. Разрядные нормативы пешеходно-лыжного туризма.
3. Требования к личному снаряжению.
4. Тактика планирования маршрута и обработка плана, графика.
5. Бег 1 км.

Билет № 5

1. Виды карт, чем они отличаются.
2. Доврачебная помощь при ангине, кашле, насморке, предупреждение таких заболеваний.
3. Виды туризма и их характеристики.
4. Требования к групповому снаряжению.
5. Челночный бег 3x10м.

Билет № 6

1. Какие документы оформляются при подготовке к походу.
2. Компас, его устройство, ориентирование по компасу.
3. Травмы, предупреждение и оказание помощи.
4. Туристские возможности Южного Урала.
5. Прыжок в длину с места.

Билет № 7

1. Типы костров и их назначение.
2. Страховка и самостраховка.
3. Поведение группы при потере ориентировки, поведение участника при отставании от группы.
4. Изучение района путешествия.
5. Поднимание туловища за 1 мин.

Билет № 8

1. Обязанности участников похода и их права.
2. Туристические слеты и соревнования.
3. Техника безопасности на тренировочных занятиях, в транспорте и походе.
4. Личная гигиена.
5. Подтягивание.

Билет № 9

1. Ушибы и переломы, их предупреждение и первая помощь.
2. Понятие тактики и техники в походе.
3. Организация бивака зимой.
4. Меры по исключению объективных и субъективных опасностей.
5. Отжимание.

Билет № 10

1. Индивидуальная аптечка.
2. Кровотечение и обморок, предупреждение и оказание первой помощи.
3. Составление отчета о походе.
4. Составление меню.
5. Прыжки через скакалку.

Билет № 11

1. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
2. Способы транспортировки пострадавшего.
3. Укусы клещей, предупреждение и оказание первой помощи.
4. Подготовка к походу.
5. Вязка узлов.

Билет № 12

1. Составление раскладки продуктов и снаряжения.
2. Способы измерения расстояния, высоты на местности.
3. Маршруты линейные, радиальные, кольцевые.
4. Организация бивака летом.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.
2. Главная судейская коллегия.
3. Оборудование костровища.
4. Разработка запасных и аварийных маршрутов.
5. Бег 30 м.

Билет № 14

1. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой помощи.
2. История туризма в Челябинской области.
3. Закон туристов.
4. Правила и обязанности зав. Продуктами.
5. Бег 1 км.

Билет № 15

1. Способы разжигания костра.
2. Техника проникновения и прохождения в горизонтальных пещер.
3. Спасательные работы в пещерах.
4. Техника гребли и управления байдаркой.
5. Прыжки через скакалку.

**Практические вопросы.
5 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достат.4	Допустима 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допус. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,4с	4,7с	5,1с	4,7с	5,3с	6,0с
2.	Бег 1000 м	4м05с	4м25с	5м00с	4м25с	5м00с	5м25с
3.	Челночный бег 3x10 (с переноской кубика)	7,4с	7,8с	8,2с	8,4с	8,8с	9,4с
4.	Прыжок в длину с места.	225см	200см	180см	205см	185см	165см
5.	Поднимание туловища из	75р	55р	35р	70р	50р	30р

	положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены						
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	11р	6р	7р			
7.	Отжимание в упоре.	35р	30р	25р	25р	20р	16р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1 мин)	125р	115р	100р	125р	115р	100р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	все	9 уз.	5 уз.	все	9 уз.	5 уз.