

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом пионеров и школьников муниципального района Белокатайский район  
Республики Башкортостан

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2020 г.  
протокол № 4

Утверждаю  
Директор Дома пионеров и школьников  
Белокатайского района  
А.А. Гарипова  
«28» 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм»

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Седов Константин Иванович  
педагог дополнительного образования,

с.Новобелокатай, 2020г.

## Структура программы учебного предмета

Стр.

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план 1 года обучения. Содержание 1 года обучения.....	
..... 7	
3. Учебно-тематический план 2 года обучения. Содержание 2 года обучения.....	
.... 20	
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы. Оценочно – методические материалы. Материально-техническое обеспечение .....	37
5. Список литературы .....	39
<b>Приложение</b>	
Приложение 1. Календарный учебный график.	
Приложение 2. Опросник к теме: Основы туристской подготовки.	
Приложение 3. Контрольные вопросы «Виды туризма».	
Приложение 4. Памятка туриста.	
Приложение 5. Тест «Топографические знаки».	
Приложение 6 Тест по ориентированию.	
Приложение 7 Выживание в экстремальных условиях.	
Приложение 8 Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Туризм».	
Приложение 9 Туристские игры.	
Приложение 10 Тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи».	

## 1.Пояснительная записка

Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Новизна** программы предполагает тесную связь с родителями обучающихся. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых обучающиеся являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

**Цель** - совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края.

Поставленные цели будет достигнуты при решении следующих **задач**, реализуемых в комплексе:

*обучающие:*

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

*воспитательные:*

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

*развивающие:*

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 14 лет. Для обучающихся этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Программа занятий рассчитана на 2 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством школьных и районных туристских мероприятий.

1 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю);

2 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю);

**Этапы работы по программе:**

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристских навыков. Участие в походах.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 216 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности

(в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения по программе «Юниор» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.

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

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

### **Предполагаемый результат**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента обучающихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

В результате 1 года обучения по данной программе, обучающиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

В результате 2 года обучения по данной программе, обучающиеся должны:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;

– знать методику судейства отдельных этапов

### ***Формы предъявления и оценки результатов***

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Прак тика	Теория	
1.	<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	-	6	Опрос, конкурс между командами
1.2	Воспитательная роль туризма	8	2	6	
1.3	Личное и групповое туристское	6	2	4	
1.4	Организация туристского быта	14	4	10	Практическая работа
1.5	Подготовка к походу,	10	4	6	
1.6	Питание в туристском походе	10	6	4	
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	4	4	
1.9.	Туристские слеты и соревнования	6	2	4	Зачетные задания
1.10	Техника безопасности при проведении туристских	10	4	6	Беседа, наблюдение
1.11	Подведение итогов похода.	8	4	4	Круглый стол
2.	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	8	2	6	Топографиче ский диктант
2.2	Условные знаки	10	4	6	
2.3	Ориентирование по горизонту,	12	6	6	Практическая работа
2.4	Компас. Работа с компасом	8	6	2	
2.5	Измерение расстояний	6	2	4	
2.6	Способы ориентирования	8	4	4	
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае	8	4	4	
3.	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история,	8	4	4	опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор	6	2	4	Тематическая викторина
3.3	Изучение района путешествия	6	2	4	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	6	2	4	беседа

<b>4.</b>	<b><i>Основы гигиены и первая доврачебная</i></b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных	8	2	6	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Практическое задание
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	
<b>5.</b>	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях	2	2	-	беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	4	2	2	
5.3	Общая физическая подготовка	4	2	2	
5.4	Специальная физическая подготовка	6	4	2	Практические задания
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>92</b>	<b>124</b>	

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнование и т. д.) - вне сетки часов

## Содержание 1 года обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

*Теоретические занятия:*

##### 1.1.1. Туризм - средство познания своего края.

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

##### 1.1.2. Туристские нормативы и значки.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

### 1.1.3.Краеведение.

Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

### 1.2. Воспитательная роль туризма

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

### 1.2.2.Роль туристско-краеведческой деятельности

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

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

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

### *Практические занятия:*

#### 1.2.4.Общественно полезная работа.

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

#### *Теоретические занятия:*

1.3.1.Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

#### *Практические занятия:*

#### 1.3.3.Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

#### *Теоретические занятия:*

#### 1.4.1.Привалы и ночлеги в походе.

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

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

1.4.2.Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

#### 1.4.3.Установка палаток.

Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

#### 1.4.4. Типы костров.

Правила разведения 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).

1.4.5. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

### ***Практические занятия***

1.4.6. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

1.4.7. Разжигание костра.

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

#### ***Теоретические занятия:***

1.5.1. Определение цели и района похода.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

1.5.3. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

#### ***Практические занятия:***

1.5.4. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.

Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

1.5.5. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Питание в туристском походе**

#### ***Теоретические занятия:***

1.6.1. Значение правильного питания в походе.

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

1.6.2. Организация питания в 2-3 дневном походе.

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

#### ***Практические занятия:***

1.6.3. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.

1.6.4. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

1.6.5. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе**

#### ***Теоретические занятия:***

1.7.1. Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его

обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

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

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

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

#### ***Практические занятия:***

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

### **1.8.Правила движения в походе, преодоление препятствий**

#### ***Теоретические занятия:***

1.8.1.Порядок движения группы на маршруте

Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

1.8.2.Общая характеристика естественных препятствий.

Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### ***Практические занятия***

1.8.3.Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

1.8.4.Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.9.Туристские слеты и соревнования**

#### ***Теоретические занятия:***

1.9.1.Задачи туристских слетов и соревнований.

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

1.9.2.Виды туристских соревнований и особенности их проведения.

Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### ***Практические занятия***

1.9.3.Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### **1.10.Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

#### ***Теоретические занятия:***

1.10.1.Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

1.10.2.Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

1.10.3.Использование простейших узлов и техника их вязания.

#### ***Практические занятия:***

1.10.3.Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

1.10.4.Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **1.11.Подведение итогов похода**

#### ***Теоретические занятия:***

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

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

1.11.2.Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

#### ***Практические занятия***

1.11.3.Составление отчета о походе.

1.11.4.Ремонт и сдача инвентаря.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

#### ***Теоретические занятия:***

2.1.1.Понятие о топографической карте.

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

2.1.2.Масштаб.

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

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

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

2.1.4.Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Захиста карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### **Практические занятия:**

2.1.5.Работа с картами различного масштаба.

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2.Условные знаки**

#### **Теоретические занятия:**

2.2.1.Понятие о местных предметах и топографических знаках.

Изучение топо-знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

2.2.2.Рельеф.

Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

### **Практические занятия:**

2.2.4.Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

2.2.5.Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

#### **Теоретические занятия:**

2.3.1.Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

2.3.2.Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

2.3.3.Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### **Практические занятия:**

2.3.4.Построение на бумаге заданных азимутов.

2.3.5.Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.3.6.Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **2.4. Компас, работа с компасом**

#### **Теоретические занятия:**

2.4.1.Компас.

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

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

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

**Практические занятия:**

2.4.2. Ориентирование карты по компасу.

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

2.4.4. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**2.5. Измерение расстояний**

**Теоретические занятия:**

2.5.1. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Кurvиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

2.5.2. Глазомерный способ измерения расстояния.

Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:**

2.5.3. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

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

**2.6. Способы ориентирования**

**Теоретические занятия:**

2.6.1. 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. Движение 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.

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

**Практические занятия:**

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

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

### **2.7.Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

#### ***Теоретические занятия:***

##### **2.7.1.Ориентирование по местным предметам**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

##### **2.7.2.Действия в случае потери ориентировки.**

Анализ пройденного 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.

#### ***Практические занятия***

2.7.3.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 звезде.

Определение точки стояния на спортивной карте.

2.7.4.Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

#### ***Теоретические занятия:***

##### **3.1.1.Родной край.**

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

##### **3.1.2.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.

#### ***Практические занятия:***

##### **3.1.3.Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.**

##### **3.1.4.Проведение краеведческих викторин.**

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

#### ***Теоретические занятия:***

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

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

***Практические занятия:***

3.2.3. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев,

экскурсионных объектов.

**3.3. Изучение района путешествия**

***Теоретические занятия:***

3.3.1. 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.

3.3.2. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

***Практические занятия***

***Теоретические занятия:***

3.3.3. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы**

3.4.1. 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.

3.4.2. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

***Практические занятия:***

3.4.3. Проведение различных краеведческих наблюдений.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

***Теоретические занятия:***

4.1.1. Гигиена.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

4.1.2. Закаливание.

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.

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

***Практические занятия:***

4.1.4. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

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

**4.2. Походная медицинская аптечка**

***Теоретические занятия:***

4.2.1. Составление медицинской аптечки.

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

***Практические занятия:***

4.2.2. Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

***Теоретические занятия:***

4.3.1. Соблюдение гигиенических требований в походе.

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

4.3.2. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:***

4.3.3. Способы обеззараживания питьевой воды.

4.3.4. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

***Теоретические занятия:***

4.4.1. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помочь. Транспортировка на рюкзаке с 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 из шестов, волокушки из лыж.

**Практические занятия:**

4.4.2. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

**Теоретические занятия:**

5.1.1. Краткие сведения о строении человеческого организма.

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

5.2.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

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

**Практические занятия:**

5.2.2. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка.**

**Теоретические занятия:**

5.3.1. ОФП. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

***Практические занятия.***

**5.3.2.ОФП**

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.

**5.4.Специальная физическая подготовка**

***Теоретические занятия:***

5.4.1.Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туриstu: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия:***

**5.4.2.Упражнение на развитие выносливости.**

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

### 3. Учебно - тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
<u>1.</u>	<u><i>Основы туристской подготовки</i></u>	<u>44</u>	<u>20</u>	<u>24</u>	
1.1	Туристские путешествия, история	2	2	-	Беседа, опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение	2	2	-	
1.3	Организация туристского быта.	4	2	2	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.6	Техника и тактика в туристском походе	4	2	2	
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на	6	2	4	
1.8	Туристские слеты и соревнования	6	2	4	опрос
1.9	Подведение итогов туристского	6	4	2	
<u>2.</u>	<u><i>Топография и ориентирование</i></u>	<u>42</u>	<u>14</u>	<u>28</u>	
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Беседа, практическое задание, наблюдение
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.3	Измерение расстояний	6	4	2	
2.4	Способы ориентирования	10	2	6	
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери	6	2	4	
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	6	Контрольное задание
<u>3.</u>	<u><i>Краеведение</i></u>	<u>22</u>	<u>14</u>	<u>8</u>	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов,	2	2	0	Беседа, наблюдение, опрос
3.2	Изучение района путешествия	6	-	6	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	14	12	2	
<u>4.</u>	<u><i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i></u>	<u>44</u>	<u>6</u>	<u>38</u>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных	10	2	8	Беседа, наблюдение,

4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	10	2	8	опрос, практическое задание
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	2	8	
4.4	Приемы транспортировки	14	2	12	
<b>5.</b>	<b><i>Общая и специальная физическая</i></b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	Практическая работа, индивидуальный зачет
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	2	-	2	
5.3	Общая физическая подготовка	20	-	20	
5.4	Специальная физическая подготовка	18	-	18	
<b>6.</b>	<b><u>Начальная инструкторская подготовка</u></b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
6.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	4	2	2	
6.2	Общественная работа в коллективе	8	2	6	
6.2	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	10	2	8	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>	

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнование и т. д.) - вне сетки часов.

## Содержание 2 года обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

##### *Теоретические занятия:*

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

## **1.2. Личное и групповое снаряжение**

### ***Теоретические занятия:***

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тростики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнурсы, альпеншток.

### ***Практические занятия:***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

## **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

### ***Теоретические занятия:***

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### ***Практические занятия:***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

#### **1.4.Подготовка к походу, путешествию**

##### ***Теоретические занятия:***

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

##### ***Практические занятия:***

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

**Контрольная работа** - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

#### **1.5.Питание в туристском походе**

##### ***Теоретические занятия:***

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

##### ***Практические занятия:***

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контрольная работа** - составление меню на 3-5 дней.

#### **1.6.Техника и тактика в туристском походе**

##### ***Теоретические занятия:***

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам

и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (температура в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия:**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### **1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

##### **Теоретические занятия:**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (недостаток продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах, снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практические занятия:**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.8.Подведение итогов туристского путешествия**

**Теоретические занятия:**

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практические занятия:**

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

**1.9.Туристские слеты и соревнования**

**Теоретические занятия:**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции.

План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

**Практические занятия:**

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1.Топографическая и спортивная карта**

**Теоретические занятия:**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внemасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практические занятия:**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

**2.2.Компас. Работа с компасом**

**Теоретические занятия:**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практические занятия:**

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

**2.3.Измерение расстояний**

**Теоретические занятия:**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практические занятия:**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в меры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

**2.4.Способы ориентирования**

**Теоретические занятия:**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при

наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **2.5.Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки**

### ***Теоретические занятия:***

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### ***Практические занятия:***

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **2.6.Соревнования по ориентированию**

### ***Теоретические занятия:***

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на макрированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в

заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

***Практические занятия:***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

**3. Краеведение**

**3.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

***Теоретические занятия:***

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

***Практические занятия:***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

**3.2.Изучение района путешествия**

***Практические занятия***

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

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

***Теоретические занятия:***

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организации и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помошь сельским школам и лесничествам.

***Практические занятия:***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1.Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

***Теоретические занятия:***

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

***Практические занятия:***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

**4.2.Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

***Теоретические занятия:***

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

***Практические занятия:***

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

### ***Теоретические занятия:***

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

### ***Практические занятия:***

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **4.4.Приемы транспортировки пострадавшего**

#### ***Теоретические занятия:***

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокушки из лыж.

#### ***Практические занятия:***

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

#### ***Теоретические занятия:***

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

## Теоретические занятия:

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **Практические занятия:**

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

## 5.3.Общая физическая подготовка

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

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

*Упражнения для туловища для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

## Упражнения с предметами

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

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

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

#### *Элементы акробатики*

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

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### *Легкая атлетика*

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной пыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

#### *Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время на 25, 50, 100 и более метров.

### **5.4.Специальная и физическая подготовка**

#### ***Практические занятия:***

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски

и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. *Упражнения на развитие быстроты*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60,100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60,100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). *Упражнения для развития ловкости и прыгучести*

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. *Элементы скалолазания*.

*Игры*: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### *Упражнения для развития силы*

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

*Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная инструкторская подготовка**

### **6.1 Обязанности членов туристской группы по должностям:**

#### **Теоретические занятия:**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

***Практические занятия:***

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

Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

## **6.2. Общественная работа в коллективе**

***Теоретические занятия:***

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походах.

***Практические занятия:***

Выполнение общественных поручений в коллективе.

## **6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов**

***Теоретические занятия:***

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

***Практические занятия:***

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

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

## **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы. Оценочно – методические материалы. Материально-техническое обеспечение**

### ***Методы и принципы реализации программы:***

В основу программы положен принцип воздействия, производимый педагогом на учащихся, предоставляющий им возможность самостоятельно и сознательно производить выбор.

### **Принципы:**

**-доступности** - процесс усвоения знаний, умений и навыков в области туризма при реализации предложенной программы.

**-наглядности** - для создания необходимого психологического климата в группах, для активизации эмоций в момент восприятия краеведческих объектов и туристических навыков.

### ***Используются следующие методы обучения:***

#### **-объяснительно-иллюстративный:**

педагог, проводя беседы- лекции, рассказывает и показывает на схемах, фотографиях, картах, компасах, макетах новый материал;

**-диалогический:** диалог между педагогом и обучающимся, обеспечивается более прочное усвоение материала путем обсуждения возникающих проблем во время практических занятий.

Обучающиеся совершают экскурсии по памятным местам города, музеям; туристические походы по району и области.

### ***Материально- техническое обеспечение:***

-палатки туристические, спальные мешки, коврики туристические, компаса, веревки, прусики, карабины;

-аптечка медицинская;

-топор в чехле, пила двуручная в чехле, kleenka кухонная, тент хозяйственный, посуда, фотоаппарат, фотопленка, диктофон.

### ***Программно- методическое обеспечение***

-рекомендации по организации походов и экскурсий

- методические разработки по технике и тактике туризма, ориентированию.

### ***Условия реализации программы***

1.Занятия проводятся в здании МБОУ СОШ с. Карлыханово в учебном классе, на спортивной площадке, в спортивном зале по адресу: РБ,Белокатайский район,с Карлыханово, ул, Советская,102.

2.Занятия проводит педагог дополнительного образования.

3.Для занятий имеется достаточно иллюстративного материала, методических разработок, есть доступ к компьютерным программам и Интернету, диски, лекционные материалы, беседы, разработки игр и экскурсий по истории родного края и города.

Для оценки **качества** знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Башкортостана», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помочь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

### **Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы**

Программа учебной дисциплины «Юниор» предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

## 5. Список литературы

### **Нормативно - правовые документы**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан»
5. Концепция развития дополнительного образования детей
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. п 09-3242
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства Труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014г. №41
10. Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006г. п 06-184411. Приказы, письма Минобразования РФ и РБ, муниципальных органов управления образования о работе УДО
11. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
12. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
- 13 Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
14. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

### **Основной список.**

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2015
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2016.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2016.

### **Дополнительный список:**

1. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
5. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.

6. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
7. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
9. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
10. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
11. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
12. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
14. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.

### Интернет-ресурсы

- [https://www.youtube.com/watch?v=6C\\_zextcRL0](https://www.youtube.com/watch?v=6C_zextcRL0)  
[http://www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn\\_program/ychebnyi\\_programmy\\_PDF/Azbyka\\_orientirovaniya\\_CDYT.pdf](http://www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn_program/ychebnyi_programmy_PDF/Azbyka_orientirovaniya_CDYT.pdf)  
<https://resh.edu.ru/>  
<http://www2.unwto.org/en>  
<http://window.edu.ru/>  
<http://stranymira.com/>

## 2. Календарно-тематическое планирование

### Второй год обучения

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контро ля
1.	03.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Личное и групповое снаряжение	ДПиШ	опрос
2.	08.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Страховое снаряжение. Использование снаряжения	ДПиШ	опрос
3.	10.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Организация туристического быта	ДПиШ	опрос
4.	15.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Ночлег в населённом пункте. Бивак на дневке	ДПиШ	опрос
5.	17.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Развёртывание и свёртывание лагеря	ДПиШ	опрос
6.	22.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Организация похода, путешествие	ДПиШ	опрос
7.	24.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Организация питания в походе	ДПиШ	опрос
8.	29.09	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи	ДПиШ	опрос
9.	01.10	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	ДПиШ	опрос
10.	06.10	16.00- 18.00	Учебное занятие	2	Переправа через реки	ДПиШ	опрос

11.	08.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Движение в «лоб», траверсирование и глиссирование	ДПиШ	опрос
12.	13.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Ремонт туристического инвентаря и снаряжения	ДПиШ	опрос
13.	15.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Особенности зимнего туризма	ДПиШ	опрос
14.	20.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Альпинизм , горный туризм, спелеотуризм	ДПиШ	опрос
15.	22.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Виды топографических карт	ДПиШ	опрос
16.	27.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Чтение карт. Спортивная карта	ДПиШ	опрос
17.	29.10	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Планирование маршрута по карте	ДПиШ	опрос
18.	03.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Игры и упражнения на местности	ДПиШ	опрос
19.	05.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Игры и упражнения на местности	ДПиШ	опрос
20.	10.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Ориентирование при отсутствии карт	ДПиШ	опрос
21.	12.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Прохождение маршрута при помощи карты	ДПиШ	опрос
22.	17.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Прохождение азимутальных участков	ДПиШ	опрос
23.	19.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Спортивное ориентирование	ДПиШ	опрос
24.	24.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Выбор пути движения. Факторы	ДПиШ	опрос

					движения		
25.	26.11	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Характеристика родного края	ДПиШ	опрос
26.	01.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Места для проведения походов	ДПиШ	опрос
27.	03.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Памятники истории и культуры края	ДПиШ	опрос
28.	08.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Краеведческие музеи	ДПиШ	опрос
29.	10.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Техника выполнения краеведческих наблюдений	ДПиШ	опрос
30.	15.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Личная гигиена туриста	ДПиШ	опрос
31.	17.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Меры профилактики заболеваний для видов туризма	ДПиШ	опрос
32.	22.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Профилактика инфекционных заболеваний	ДПиШ	опрос
33.	24.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Факторы влияющие на безопасность в походе	ДПиШ	опрос
34.	29.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Несчастные случаи и аварии в туризме	ДПиШ	опрос
35.	31.12	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Техника безопасности при преодолении препятствий	ДПиШ	опрос
36.	12.01	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Поисково-спасательные работы	ДПиШ	опрос
37.	14.01	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Приемы оказания доврачебной	ДПиШ	опрос

					помощи		
38.	19.01	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях	ДПиШ	опрос
39.	21.01	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Травмы конечностей	ДПиШ	опрос
40.	26.01	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Травмы живота, таза, внутренних органов	ДПиШ	опрос
41.	28.01	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Травмы головы, туловища , ОФП	ДПиШ	опрос
42.	02.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Закрытые и открытые повреждения	ДПиШ	опрос
43.	04.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Иммобилизация пострадавшего. ОФП	ДПиШ	опрос
44.	09.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Способы транспортировки пострадавшего. ОФП	ДПиШ	опрос
45.	11.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль	ДПиШ	опрос
46.	16.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Понятие о спортивной форме. ОФП	ДПиШ	опрос
47.	18.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Самочувствие, работоспособность. ОФП	ДПиШ	опрос
48.	25.02	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Меры предупреждения переутомления. ОФП	ДПиШ	опрос
49.	02.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Принципы восстановительной теории. ОФП	ДПиШ	опрос
50.	04.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Движение по азимуту	ДПиШ	опрос
51.	09.03	16.00-	Учебное	2	Измерение расстояния на	ДПиШ	опрос

		18.00	занятие		местности. ОФП		
52.	11.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Выходы на линейные и площадные ориентиры	ДПиШ	опрос
53.	16.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Выходы в заданную точку. ОФП	ДПиШ	опрос
54.	18.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Выбор пути с учетом рельефа местности. ОФП	ДПиШ	опрос
55.	23.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Движение по маркированной трассе. ОФП	ДПиШ	опрос
56.	25.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Выходы на контрольные пункты и уход с них. ОФП	ДПиШ	опрос
57.	30.03	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Виды соревнований по топографической съемке	ДПиШ	опрос
58.	01.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Полигон: съемка, ограничения, маркировка. ОФП	ДПиШ	опрос
59.	06.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Работа судейской коллегии	ДПиШ	опрос
60.	08.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Организация и судейство отдельных видов соревнований	ДПиШ	опрос
61.	13.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Безопасность соревнований по ориентированию	ДПиШ	опрос
62.	15.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Организация поисковых работ	ДПиШ	опрос
63.	20.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Виды и характер соревнований по тур.технике	ДПиШ	опрос
64.	22.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Командные и личные соревнования.	ДПиШ	опрос

					ОФП		
65.	27.04	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Элементы полосы препятствий	ДПиШ	опрос
66.	04.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Технические этапы и специальные задания	ДПиШ	опрос
67.	06.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Содержание соревнований вида «КТМ»	ДПиШ	опрос
68.	11.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Организация и судейство вида «КТМ»	ДПиШ	опрос
69.	13.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Организация и судейство вида «тур.навыки»	ДПиШ	опрос
70.	18.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Оценка состояния лагеря	ДПиШ	опрос
71.	20.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	ДПиШ	опрос
72.	25.05	16.00-18.00	Учебное занятие	2	МКК. Маршрутная книжка	ДПиШ	опрос

**Опросник к теме: *Основы туристской подготовки***

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый пароходный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

### **Контрольные вопросы «Виды туризма»**

1. Что такое экологический туризм?
2. Назовите три формы религиозного туризма.
3. Где впервые зародился сельский туризм?
4. Какие центры делового туризма вам известны?
5. Что означает термин «талассотерапия»?
6. Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?
7. В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?
8. Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?
9. Кому присваивается значок «Юный турист России»

## **Памятка туриста**

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;

-где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);

- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

-хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;

-слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;

-путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;

-видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;

-туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;

- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;

- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

## **Заповеди туриста**

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.

-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

### **Список необходимого снаряжения**

**Групповое снаряжение:** палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

**Личное снаряжение:** спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

### **Оборудование для краеведческой работы:**

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

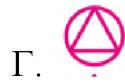
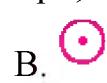
## ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

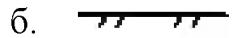
	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>		<p>А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека</p>
	<p>А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>		<p>А) яма Б) лощина в) бугор</p>
	<p>А) внemасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок</p>		<p>А) земляной обрыв Б) земляной вал В) основная горизонталь</p>
	<p>А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>		<p>А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото</p>
	<p>А) заболоченность Б) непреодолимое болото В) труднопроходимое болото</p>		<p>А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина</p>
	<p>А) большая башня Б) церковь В) маленькая башня</p>		<p>А) внemасштабный искусственный барьер Б) финиш В) точка начала ориентирования</p>

**Тест по ориентированию**

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это
  - а. Карта
  - б. Компас
2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.
  - а. Магнитный компас
  - б. Гидрокомпас
  - в. Электронный компас
3. Азимут – это
  - а. Направление твоего ориентира
  - б. Угол в градусной мере
  - в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
  - г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира
4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.
  - а. Топографическая карта
  - б. Физическая карта
  - в. Ландшафтная карта
  - г. Спортивная карта
5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:



6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
  - а. Треугольник
  - б. Кружок
  - в. Кружок в кружочке
  - г. Треугольник в кружочке
7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:
  - а. Долгота
  - б. Широта
  - в. Медиана
  - г. Параллель
8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:



9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:



10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования):

- а. Кроки'
- б. Набросок
- в. Иллюстрация
- г. Рисунок местности

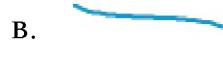
11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:



12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

- а. Желтым
- б. Оранжевым
- в. Зелёным
- г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

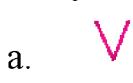
13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:



14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

- а. Параллель
- б. Медиана
- в. Долгота
- г. Широта

15. Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:



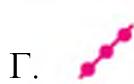
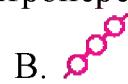
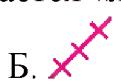
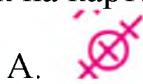
16. Как обозначается «тропа» на карте:



17. Сколько видов костров существует?

- а. 6
- б. 8
- в. 4
- г. 5

18. Как на карте обозначается «линия электропередач»:



19. Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины

соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

- а. Объёмные ориентиры
- б. Точечные ориентиры
- в. Площадные ориентиры
- г. Линейные ориентиры

Ответы на тест:

1	б
2	а
3	г
4	а
5	а
6	а
7	а
8	б
9	г
10	а
11	в
12	б
13	г
14	г
15	а
16	в
17	б
18	б
19	г
20	в

1	б
2	в
3	в
4	а
5	б
6	а
7	б
8	в
9	б
10	а
11	а
12	в
13	б
14	а
15	а
16	а
17	в
18	в
19	в
20	в

## Выживание в экстремальных условиях

### **Задание 1**

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

### **Задание 2**

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть липшее звено. Найдите его.

### **Задание 3**

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

**Перечень вопросов  
для проверки знаний обучающихся после окончания  
обучения по программе «Туризм»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растижений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем.  
Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 :1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топознаки по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топознаки? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
55. Правила поведение в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

## **Туристские игры**

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флаги, палатки, компасы и т.д.

### **«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»**

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

### **Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»**

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

### **«Отгадай»**

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

### **«Ориентирование без карты»**

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места. Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

### **«Соревнование топографов»**

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него

по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расположено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

### **Игра "Шагомер".**

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игру продолжают следующие участники.

### **Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.**

#### **«Ниточка-иголочка»**

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

#### **«Зеркало»**

Идя по маршруту, руководитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

#### **«Смена направляющих»**

Дети движутся в колонне по одному. Руководитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

#### **«Воротца»**

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

#### **«Замкнутый круг»**

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

#### **«Следопыты»**

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложененным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

#### **Игра «Ушки на макушке».**

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

### **Игра «Надежная связка».**

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, обгают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

### **Игра «Ох, ух, эх».**

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет – «ух»; если перепрыгнет – «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

### **Игра «Вороны – воробы».**

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробы» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробы», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

## **Игры по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности.**

### **«Самый наблюдательный»**

Взрослый прячет флаг (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пень). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

### **«Кто быстрее»**

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, размещенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой

наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

### **«Север-юг»**

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

### **«Глазомер»**

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние – будет «Меткий глаз».

### **Игра «Зоркий глаз».**

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**  
для контроля уровня знаний  
**Оказание первой доврачебной помощи**  
1 года обучения

**1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:**

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

**2. Нарушения целостности костей:**

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

**3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:**

- а) простой
- б) частичный
- в) открытый
- г) закрытый

**4. Шину НЕ накладывают при переломе:**

- а) голени
- б) плечевой кости
- в) грудной клетки
- г) бедра

**5. Большую опасность для человека представляют укусы:**

- а) мух
- б) таежного клеша
- в) кузнецика
- г) майского жука

**6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:**

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

**7. Перегревание организма это:**

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) загорание
- г) ожог

**8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:**

- а) промыть большим количеством проточной водой
- б) смазать кремом

- в) обработать йодом
- г) наложить повязку

**9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:**

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) укол
- в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

**10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:**

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) промывание желудка
- в) принять таблетку
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

#### ОТВЕТЫ

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

#### 2 года обучения

##### Оказание первой доврачебной помощи

**1. Доврачебная помощь выполняется:**

- а) медицинским работником;
- б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
- в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

**2. Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:**

- а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной помощи;
- б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
- в) наличие перевязочного материала.

**3. При несчастном случае в первую очередь:**

- а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;
- б) необходимо оказать доврачебную помощь;
- в) необходимо создать условия для нормального дыхания.

**4. При ранениях и кровотечениях нельзя:**

- а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;
- б) освобождать рану от остатков одежды;
- в) промывать рану водой.

**5. При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:**

- а) 30 мин;
- б) 1 ч;
- в) 45 мин.

**6. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

- а) холод;
- б) тепло;

в) свободная повязка.

**7. При переломах костей конечностей накладывается шина:**

- а) выше области перелома;
- б) ниже области перелома;
- в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов.

**8. При черепно-мозговой травме:**

- а) необходимо положить на голову холод;
- б) необходимо положить на голову тепло;
- в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.

**9. При попадании в глаза щелочного раствора:**

- а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;
- б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;
- в) создать пострадавшему покой.

**10. Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:**

- а) 5—6 раз в минуту;
- б) 10—12 раз в минуту;
- в) 15—18 раз в минуту.

**ОТВЕТЫ**

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	а	в	б	а	в	а	б	б

Критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 9-10 правильных ответов или 90-100% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 7-8 правильных ответов или 70-89% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 5-6 правильных ответов или 50-69% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-4 правильных ответов или 0-49% из 10 предложенных вопросов.