Администрация Искитимского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Искитимская районная станция юных туристов»
Искитимского района Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 02.10.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ИР СЮТур»
_____ А.В. Анохин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристы-проводники»

Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категория учащихся: 7 - 17 лет

Педагог, реализующий программу:
Лучинкин Роман Васильевич,
педагог дополнительного образования

Искитимский район, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка 3

Цель и задачи программы 5

Содержание программы 6

1 год обучения 6

2 год обучения 16

3 год обучения 28

4 год бучения 37

Прогнозируемые (планируемые) результаты 42

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы 43

Методическое обеспечение 43

Рабочая программа воспитания 49

Список литературы 51

Приложения 52

Лист изменений 68

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист _____ / Матвеева Л.Г.

Подпись ФИО

«30» сентября 2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: нравственное, трудовое, эстетическое, физическое. Значительно расширяется кругозор детей – идет интенсивное умственное развитие. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе занятий туризмом и краеведением дети участвуют в активном познании и доступном улучшении окружающего мира и самих себя, оздоровлении своего организма.

Туристско-краеведческая деятельность объединяет несколько направлений: спортивный туризм, спортивное ориентирование, краеведение. Эти направления, в свою очередь, также подразделяются на разные направленности. Туристские походы, соревнования, экскурсии, прогулки, полевые лагеря – обладают большим потенциалом для восстановления и развития духовных и физических сил. Длительное пребывание на свежем воздухе, активное движение, физические нагрузки, положительные эмоции – все это благотворно влияет на здоровье, полноценное физическое развитие личности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристы проводники» является **общеразвивающей** программой туристско-краеведческой направленности.

Программа **модифицированная**, разработана на основе программ для системы дополнительного образования детей Смирнова Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып. Оздоровительно-познавательный туризм. – М.: Советский спорт, 2003; Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. Юные туристы-краеведы, 2004 г.

Актуальность программы

Программа «Туристы-проводники» способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей. Имеется в виду не только физическое, но и психическое, интеллектуальное, и социальное здоровье. Что в результате способствует самореализации и развитию личности ребёнка.

Специфичность туристско-краеведческой деятельности заключается в непосредственном «столкновении» ребенка с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью. Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь и удержать в этой сфере и самих детей, и их родителей. А широкие педагогические возможности содействуют сплочению детского коллектива, вовлечению родительского контингента в педагогический процесс, облегчению управления детским коллективом и каждым обучающимся. Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив: педагог, родители, обучающиеся, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на ребенка.

Учебно-воспитательный процесс требует от обучающихся в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающей среды обитания.

Программа «Туристы - проводники» – **практико-ориентированная**, дает представление обучающимся о специфике туристско-краеведческой деятельности. Освоение программы позволит обучающимся определить перспективы дальнейших занятий по углубленным программам в избранном виде туризма.

Выбор данного вида туризма обусловлен природными особенностями и туристскими возможностями муниципального образования.

Значимая сторона программы «Туристы-проводники» в том, что при реализации данной программы обучающиеся проходят индивидуальный образовательный путь по трём уровня

Начальный – уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Средний – предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива.

Углубленный – предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Отличительная особенность, новизна программы

Отличительной особенностью программы является комплексный подход в формировании личности, опирающийся на субъектный опыт ребёнка, на его познавательную творческую деятельность на локальном уровне.

Новизна программы заключается в интеграции краеведческого, географического и туристско-практического подхода к обучению и воспитанию детей, позволяющего сформировать у ребёнка собственное миропонимание через практическое познание окружающей действительности, вести профилактику асоциального поведения.

Преимущество программы «Туристы-проводники», как и туризма в целом, в том, что учебные результаты достигаются в естественном жизненном процессе – учит совместная деятельность, природа, ситуация. Главным на занятиях является не усвоение обучающимися информации, а её практическое применение, побуждение их к новым знаниям.

В процессе освоения программы обучающимися предполагается развитие и совершенствование у них основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Адресат программы (целевая аудитория)

Данная программа рассчитана для учащихся от 7 до 17 лет.

Для зачисления в объединение специальных знаний и навыков не требуется, но обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Рекомендуемый состав объединения – от 12 до 15 человек. В связи с естественным отсевом обучающихся на протяжении всего срока обучения возможно зачисление обучающихся в туристское объединение с превышением рекомендуемого численного состава.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Продолжительность обучения по программе каждого года обучения – 36 недель, количество учебных часов по программе – 324.

Учебный год для туристских объединений МБУ ДО «ИР СЮТур», реализующих дополнительные общеобразовательные программы, начинается 1 октября и заканчивается 30 июня. В осенние, зимние, весенние и летние каникулы деятельность педагогического коллектива направлена на организацию походов выходного дня, степенных походов, учебно-тренировочных сборов по видам туризма.

Форма обучения – очная. В особых условиях отдельные темы программы могут реализовываться в дистанционном формате.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной, смешанной группе с постоянным численным составом туристского объединения.

При изучении общих и теоретических вопросов используется **групповая** форма проведения занятий, на практических занятиях – **индивидуально-групповая** форма. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на улице, на естественном рельефе, а также на скалодромах Искитимского района в рамках матчевых встреч между туристскими объединениями МБУ ДО «ИР СЮТур».

Программой предусмотрено обязательное участие обучающихся в походах выходного дня, являющихся начальной школой туриста. Походы выходного дня – это однодневные и двухдневные походы. В этих путешествиях турист получает первые навыки походной жизни, совершенствует технические навыки и общефизическую подготовку. Участие в некатегорийных и категорийных походах обучающихся зависит от особенностей их физиологического и возрастного развития и определяется уровнем их теоретической и практической подготовки.

Режим занятий

Режим занятий по программе «Туристы-проводники» регламентируется годовым календарным учебным графиком МБУ ДО «ИР СЮТур», Положением о режиме занятий обучающихся МБУ ДО «ИР СЮТур».

Продолжительность занятий соответствует возрастным и психофизическим особенностям обучающихся и допустимой нагрузки обучающихся в соответствии с действующими санитарными правилами. Продолжительность академического часа – 40 минут (для учащихся 1-х классов) и 45 минут (для остальных обучающихся).

Максимальная недельная аудиторная нагрузка на обучающегося – 9 академических часов. Продолжительность аудиторных занятий в учебные дни – не более 3-х часов, в выходные и каникулярные дни – до 4-х часов. Аудиторные занятия проводятся не только в учебном кабинете, но и в спортивном зале, на школьной спортивной площадке. Занятия на местности (ПВД, соревнования, учебно-тренировочные сборы по видам туризма и др.) – до 8 часов в день (1-2 раза в месяц). При неблагоприятных погодных условиях занятия на местности могут быть перенесены на другое время или объединены при продолжительных последующих походах

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности. А также привитие у воспитанников здорового образа жизни и интереса к занятиям туризмом.

Задачи программы:

Личностные:

−формировать у детей навыки эффективного социального взаимодействия;

−формировать у детей устойчивый и осознанный интерес к занятиям туризмом;

−формировать установку на здоровый образ жизни;

−создать условия для развития общечеловеческие качества: взаимовыручка, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить, через участие в коллективных действиях;

−формировать у обучающихся потребность к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию;

Предметные:

−создать условия к развитию первоначальные туристические навыки;

−развить знания и умения в скалолазании на искусственном и естественном рельефе;

−обучить технике ходьбы по пересеченной местности;

−объяснить правила поведения детей в походе выходного дня;

–сформировать знания о гигиене туриста в походах выходного дня;

–познакомить с правилами питания, гигиены и безопасности в пеших походах и занятием на скалодроме;

–обучить практическим навыкам по использованию туристских узлов, уметь их использовать;

–познакомить с понятие о туризме, как средстве активного отдыха и укрепления здоровья**;**

Метапредметные:

–развивать физическую активность, укреплять здоровье;

–формировать воспитание бережного отношения к природе.

–научить основным приемам оказания первой медицинской помощи.

–привить интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

–развивать инициативность и индивидуальные способности;

–развивать логическое мышление и творческие способности;

–расширять кругозор учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-проводники»
1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы туристской подготовки**	**108**	**31**	**77**	
1.1.	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	0	Фронтальный опрос
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Опрос, педагогическое наблюдение тесты, контрольные вопросы
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12	
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	10	4	6	
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	4	6	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	5	5	
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8	
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12	Участие в зачетном походе.
2	**Топография и ориентирование**	**60**	**18**	**42**	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в
2.2.	Условные знаки	12	4	8	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	
2.4.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4	
2.5.	Измерение расстояний.	12	4	8	

2.6.	Способы ориентирования	10	2	8	соревнованиях
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8	
3	**Краеведение**	**40**	**8**	**32**	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	10	5	5	Фронтальный опрос
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	8	2	6	
3.3.	Изучение района путешествия	12	0	12	
3.4.	Общественно- полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	1	9	
4	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь**	**19**	**6**	**13**	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	собеседование, тестирование, фронтальный опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	7	1	6	
5	**Общая и специальная физическая подготовка**	**89**	**10**	**79**	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	0	собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	11	3	8	
5.3.	Общая физическая подготовка	42	4	38	
5.4.	Специальная физическая подготовка	43	4	39	
	Всего за период обучения:	**324**	**75**	**249**	

Туристское путешествие вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы
1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Введение. Туристские путешествия. История развития туризма.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

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

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания. Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в классе, практических занятий, походов, экскурсий. Значение «страховки» на занятиях и на маршрутах. Способы «страховки».

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление планаподготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковкаи переноска продуктов в рюкзаках.
Приготовление пищи на костре.Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковкапродуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.7. Техника и тактика в туристском походе.

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

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

Практические занятия

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

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Тактические действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьногомузея и предметных кабинетов.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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

Масштаб. 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 координаты точек на карте.

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

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерениюрасстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

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

Практические занятия

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

2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас.

Правила обращения с компасом.

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

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.5. Измерение расстояний.

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

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

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, 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.

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

Протокол движения.

Практические занятия

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

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.

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.

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

Практические занятия

Упражнения по определению 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, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известныеземляки.

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

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия.

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

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

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

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

Практические занятия

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.

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.

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

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

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

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение 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 зависимость от хроническихзаболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

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.

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

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

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

Требования к физической подготовке, 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

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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

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.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

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

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

Требования к физической подготовке, 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

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия

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

Учебный план
Туристского объединения «туристы-проводники»

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	18	4	14
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	14	2	12
		112	**24**	**88**
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Обязанности туриста-проводника	12	2	10
2.2.	Земля и карта	8	2	6
2.3.	Топографическая и спортивная карты	12	4	8
2.4.	Компас, работа с компасом	10	2	8
2.5.	Измерение расстояний	10	2	8
2.6.	Способы ориентирования	12	4	8
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
2.8.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
		84	**20**	**64**
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3.2	Изучение района путешествия	12	-	12
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
		36	**4**	**32**
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
		20	**6**	**14**
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	44	-	44
5.4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
		72	**2**	**70**
ИТОГО за период обучения:		**324**	**56**	**268**

Зачетный категорийный (степенной) поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы

2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение

влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, 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.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. 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 и подведения итогов походов.

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

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, 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, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение 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.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

Практические занятия

Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практические занятия

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и

площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. 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 группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.4. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании 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.

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

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

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои

предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. 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.

2.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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 и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

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

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

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

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

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

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

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. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». 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 различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с

внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

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

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

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

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

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

Учебный план
Туристского объединения «туристы-проводники»
3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Фронтальный опрос
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14	Собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8	
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8	
1.5.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16	
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8	
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	14	2	12	
	Всего	**88**	**12**	**76**	
2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника					
2.1.	Топографическая и спортивная карты	10	2	8	Фронтальный опрос
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	10	2	8	
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8	
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	14	2	12	
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут».	20	4	16	
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	20	4	16	
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16	Участие в соревнованиях
	Всего	**102**	**18**	**84**	
3. Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	18	2	16	Фронтальный опрос
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	Участие в общественно полезной работе
	Всего	**28**	**4**	**24**	
4. Обеспечение безопасности					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8	Собеседование

4.3.	Основные приемы по оказанию первойдоврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8	Фронтальный опрос
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	Педагогическое наблюдение
	Всего	**27**	**6**	**22**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
5.2.	Общая физическая подготовка	28	-	28	
5.3.	Специальная физическая подготовка	27	-	27	
6. Виды туризма					
6.1.	Пешеходный и лыжный туризм	10	4	6	
6.2.	Водный и парусный туризм	10	5	5	
	Всего	**79**	**11**	**68**	
Всего за период обучения:		**324**	**37**	**287**	

Зачетный поход, некатегорийных или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) — вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы
3-й год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

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

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия.

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

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

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

Практические занятия.

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок.

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

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

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

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия.

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

1.4. Питание в туристском походе

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия.

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Туристские должности в группе

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

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

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

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. 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 медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

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

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

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

Практические занятия

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

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение 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. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника.

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. 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.

2.5. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

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

Практические занятия

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

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев п. Листвянский и р.п. Линево, «Краеведческий музей» г. Искитима.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

простудным заболеваниям.

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

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

Практические занятия

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Лыжная подготовка.

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

Туристская техника.

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

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

Учебный план
Туристского объединения «Туристы-проводники»
4-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	13	1	12
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	13	1	12
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	16	-	16
1.5.	Питание в туристском походе	8	-	8
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	-	16
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
	Всего	76	4	72
2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	10	2	8
2.2.	Топографическая съемка, корректировка карты	18	4	14
2.3.	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	10	2	8
2.4.	Подготовка дистанций соревнований	10	2	8
2.5.	Соревнования по ориентированию	16	-	16
2.6.	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	18	2	16
2.7.	Прохождение маршрута в ночное время	18	2	16
	Всего	100	14	86
3. Краеведение				
3.1.	Изучение района путешествия	14	2	12
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8
	Всего	22	2	20
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8
	Всего:	20	4	16
5. **Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3
5.2.	Общая физическая подготовка	17	-	17
5.3.	Специальная физическая подготовка	48	-	48
	Всего	68	-	68
6. Факультативные занятия:				
Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжение, ОБЖ и т.д.		38	по усмотрению руководителя	
Всего за период обучения:		**324**		

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы
4-й год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ- интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации».

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому

снаряжению.

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов,

шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Топографическая съемка, корректировка карты Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по виду «Топографическая съемка»

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемки, способ проведения съемок, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемок. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

2.4. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача

службы - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

2.5. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида - контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

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

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

2.7. Прохождение маршрута в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода.

Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе - формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

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

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

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Изучение приемов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Лыжная подготовка

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

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

Прогнозируемые (планируемые) результаты

Личностные:

–сформируются навыки эффективного социального взаимодействия;

–сформируются устойчивый и осознанный интерес к занятиям туризмом;

–сформируется установка на здоровый образ жизни;

–начнут развиваться навыки: системное мышление,проектная деятельность, мультизадачность, работа с людьми, работа в условиях неопределенности, экологическое мышление;

–сформируется потребность к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию;

Предметные:

–приобретут знания и умения в скалолазании на искусственном и естественном рельефе;

–обучатся технике ходьбы по пересеченной местности;

–научатся соблюдению правил поведения в походе;

–сформируются знания о гигиене туриста в походах выходного дня;

–обучатся правилам питания, гигиены и безопасности в походах и занятиях;

–смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;

–познакомятся с видами туризма, как средством активного отдыха и укрепления здоровья**;**

Метапредметные:

–повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;

–научатся основным приемам оказания первой медицинской помощи;

–привьют интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

–научатся анализировать, прогнозировать и выстраивать собственную деятельность;

–научатся решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи;

–расширят кругозор учащихся.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график составляется на основании годового календарного учебного графика учреждения и положения о режиме занятий обучающихся МБУ ДО «ИР СЮТур».

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	30 июня	36	324	3 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения	1 октября	30 июня	36	324	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	1 октября	30 июня	36	324	3 раза в неделю по 3 часа
4 год обучения	1 октября	30 июня	36	324	3 раза в неделю по 3 часа

Порядок изучения тем и отдельных вопросов в Календарном учебном плане (Приложение № 1) определяется педагогом с учетом возрастных психофизических особенностей обучающихся, а также сезонных климатических изменений и местных природных особенностей

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете;
2. практические занятия проводятся:

- в спортивном зале, оборудованном скалодромом, шведской стенкой;
- на оборудованной для занятий по туризму площадке на территории учреждения;

3. для хранения оборудования имеется склад для туристского снаряжения;
4. раздевалка для учащихся.

Список обязательного командного снаряжения:

1. веревка основная статическая (d = 10-12 мм), длина 50 м - 6 шт.;
2. веревка основная динамическая (d =10-12 мм), длина 50 м - 2 шт.;
3. мед. аптечка -1 набор;
4. рем. набор -1 набор;
5. карабин стальной с механической муфтой -10 шт.;
6. палатки с тентами и стойками (с учетом вместимости) - 4 шт.;
7. костровое оборудование (металлическое) - 1 комплект;
8. тент от дождя -1 шт.;
9. варочная посуда -1 комплект;

10. топор - 2 шт.;
11. пила -1 шт.;
12. блок ролик с подшипником - 6 шт.;
13. страховочное устройство «Гри-гри» - 2 шт.;
14. палатка зимняя – 1 шт.;
15. печка для зимней палатки – 1 шт.

Список специального личного снаряжения:

1. система страховочная промышленного изготовления - 15шт.;
2. карабин автомат- 75 шт.;
3. репшнур d = 10 мм, длина 5 м -15 шт.;
4. кольцо из репшнура d = 6 мм - 15 шт.;
5. спусковое устройство («восьмерка») - 15 шт.;
6. компас – 15 шт.;
7. каска альпинистская - 15 шт.;
8. зажим «Жумар» - 15 шт.;
9. зажим «Пантин» - 15 шт.;
10. ролик «Переправа» – 15 шт.;
11. байдарка двухместная – 5 шт.;
12. весла байдарочные – 10 шт.;
13. жилет спасательный – 10 шт.;
14. лыжи с палками – 15 пар.

Список бивачного личного снаряжения:

1. рюкзак - 15 шт.;
2. спальный мешок – 15 шт.;
3. коврик теплоизоляционный -15 шт.

Информационное обеспечение

1. Карты, схемы:

–карты местности разного масштаба,

–схемы локальных препятствий, схемы дистанций.

2. Видеотека (YouTybe-канал «Туристский клуб «Белки»):

–видеоотчеты о прохождении туристских маршрутов;

–видеоотчеты о проведенных туристских мероприятиях, об участии в соревнованиях и конкурсах.

3. Методические пособия:

- карточки – раздаточный материал по темам занятий;
- стенд с узлами;
- стенд по топографическим знакам;
- мультимедиа презентации по темам занятий;

4. Электронные ресурсы:

- Русское Географическое общество https://www.rgo.ru/ru ;
- Совет тренеров ФСТ г. Новосибирска https://vk.com/fst54 ;
- Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения http://turcentrrf.ru ;
- Новосибирское отделение туристско-спортивного союза России http://no-tssr.ru
- Статьи на сайте https://petzl.ru/article
- Сайт Скиталец.ру https://skitalets.ru/
- Сайт МБУ ДО «ИР СЮТур». – Режим доступа http://irsutur.edusite.ru/
- Группа МБУ ДО «ИР СЮТур» «ВКонтакте». – Режим доступа https://vk.com/syutur.g_isk.edu54
- Портал Навигатор дополнительного образования детей Новосибирской области. – Режим доступа https://navigator.edu54.ru/
- Рейтинг обучающихся МБУ ДО «ИР СЮТур». – Режим доступа https://docs.google.com/spreadsheets/d/1chLgR9jgkuYojxNGmJwN5i0DC5O8LuFv4crOtFSAs/edit#gid=157315436

5. Литература для учащихся:

- Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М.: ЦДЮТур МОРФ, 1999.
- Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
- Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Добарина И.А., Жигарев О.Л., Смутнев А.В. Туристские узлы: Методическое пособие для участников туристских походов и соревнований по технике туризма (ТМ). - Новосибирск: Изд-во НО ТССР, 2003
- Клестов В.И. Записки спасателя - Нальчик: ООО «Тетраграф», 2012. - 236 с.
- Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. - М.: ЦНПРО, 2014
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. – М.: ЦДИТиК МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш.пед.учеб, заведений. - М.: Академия, 2004.

Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводит педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику туристско-краеведческой деятельности, имеющий опыт руководства водными походами не ниже 1 категории сложности.

Формы аттестации

Формами контроля в ходе реализации программы являются:

−текущий контроль (контрольные испытания) с целью накопления усвоения учебного материала по темам. Проводится в форме выполнения контрольных заданий;

−промежуточный контроль (тестирование, зачет) осуществляется по конкретным темам, с целью диагностирования качества усвоения изученного материала;

−итоговый контроль (соревновательная практика, сдача разрядных нормативов, тестирование) проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым темам.

Проверка отдельных знаний, навыков и умений обучающихся, полученных в ходе обучения проводится в форме устного опроса (собеседования), наблюдения, выполнения практических заданий. В качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты участия в соревнованиях, походах

Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы и методики:

1. Методика «Определение психологического климата группы» (Приложение 4);
2. беседа.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу) (Приложение 5),
2. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова) (Приложение 6).

Самым качественным способом проверки теоретических знаний и практических навыков, является участие ребенка в походе, где он может проявить себя и на практике применить все то, чему успел научиться. Для проведения анализа результатов аттестации используется система диагностики уровня освоения образовательной программы.

В процессе выполнения индивидуальной карты туристского опыта (Приложение1) учащиеся выполняют спортивные разряды, повышают туристский опыт, подтверждаемый справками о прохождении туристских маршрутов, и принимают участие в соревнованиях по первой помощи и конкурсах маршрутов, экскурсий и туристских проектов.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает проверку теоретических и практических знаний, умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся определяется критериями оценок уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

75%-100% – высокий уровень;

50%-74% – допустимый или средний уровень;

ниже 50% – низкий уровень.

Результаты оформляются протоколом (форма в Приложении № 3,4,5,6). Контрольно-измерительные материалы к программе в Приложении № 2.

Для выявления результатов достижений каждого обучающегося в МБУ ДО «ИР СЮТур» ведется «Рейтинг обучающихся». Эта электронная таблица находится в открытом доступе на сайте учреждения и создана с целью систематизации информации о достижениях обучающихся, их участии в соревнованиях, походах и мероприятиях. Основные задачи Рейтинга:

- стимулирование обучающихся к постоянному росту их достижений;
- создание условий для социальной активности и самореализации обучающихся;
- открытость и доступность результатов обучения для всех участников образовательного процесса, в том числе для родителей обучающихся.

По окончании обучения, при условии успешного прохождения итоговой аттестации и участия, обучающегося в зачетном походе, ему выдаются следующие документы:

1) свидетельство о дополнительном образовании по дополнительной общеобразовательной программе «Туристы-проводники»;
2) справка о зачете прохождения туристского спортивного маршрута.

Если зачетный поход не пройден, то обучающемуся может быть выдана справка о прохождении теоретической части учебного курса по дополнительной общеобразовательной программе.

Методические материалы

Методы обучения

Программой предусмотрены следующие методы обучения:

- частично-поисковый;
- объяснительно-иллюстративный,
- репродуктивный,
- метод проблемного изложения;
- исследовательский.

Формы организации учебного занятия:

- лекция, беседа, встреча с интересными людьми, мастер-класс, наблюдение (развивают творческую мыслительную деятельность);
- экскурсия, экспедиция (обогащает чувственное восприятие и наглядные представления);
- практическое занятие, соревнование, поход (позволяют закрепить умения и навыки).

Педагогические технологии

Применение элементов здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения, группового обучения, коллективной творческой деятельности.

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Обеспечение мотивации к занятию, подготовкадетей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологическогонастроя на учебнуюдеятельность и активизация внимания
	Проверочный	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Актуализация базовых знаний
Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой дети сами сформулируют цель учебного занятия
	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанностиусвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и ихкоррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новыхзнаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий,которые выполняются самостоятельно детьми
	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знанийпо теме	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способовдействий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности
Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности

			учебной работы
	Информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия к системе	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты;
- стенд с узлами,
- памятки по вязке туристских узлов,
- памятка по организации туристского быта,
- памятка по безопасности в природной среде,
- мультимедийные презентации для изучения новых тем,
- памятка по оказанию первой помощи,
- дневник первого похода,
- схемы и условия спортивных туристских дистанций,
- индивидуальная карта туристского опыта,
- учебные топографические карты, космосъемки, карты-схемы,
- карточки с топографическими знаками.

Рабочая программа воспитания.
Цель и особенности организуемого воспитательного процесса

Цель: создание благоприятных условий для гражданского становления, личностного развития и творческой реализации учащихся посредством использования игровых технологий в условиях туристского клуба.

К **особенностям организуемого воспитательного процесса** в рамках обучения по программе «Туристы-проводники»» относится насыщение деятельности в объединении общеклубными традициями, мероприятиями для реализации преемственности разных поколений: учащихся, родителей, выпускников и создания уникальной общности коллектива клуба.

Воспитательная работа с учащимися в туризме проявляется в коллективной общественно-полезной деятельности и отражает отношение учащихся к учебе, труду, выполняемой общественно полезной работе, влияет на укрепление демократических принципов совместной деятельности педагога и детей, на развитие отношений общественной зависимости, на формирование общественного мнения, выработку необходимых форм общения. Туризм развивает у учащихся высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие и другие.

Направления воспитания, виды, формы и содержания деятельности.

Направления воспитания:

- развитие осознанного отношения учащегося к здоровью и жизни человека, накоплениезнаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его;
- формирование бережного отношения к окружающей среде, природе и культуре родногокрая, своей малой Родине;
- воспитание важных этико-психологических качеств: взаимовыручка, дружба, честность,бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость;
- приобщение к основополагающим нормам, ценностям и традициям туристского сообщества,
- развитие коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности,

психологического комфорта.

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитаниедетей.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма,укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к малой Родине и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Планируемые результат

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формированиеопределенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- обстановка доброжелательности, психологического комфорта в группе.

№ п\п	Направление воспитательной работы	Название мероприятия, события,	Форма проведения	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение	Фестиваль туризма, соревнования по спортивному туризму, класс дистанций велосипедная, горная	Фестиваль, Соревнование.	май
		Соревнования по спортивному туризму на комбинированных дистанциях «Снежные приключения»	Соревнования	март
		Соревнования по спортивному туризму на дистанциях с ориентированием «Осенний туристский марафон»	Соревнования	октябрь
2	Духовно-нравственное	Посвящение в туристы	Туристская игра	ноябрь
		Профильная смена ДППЛ «Сталкер-Ареал»	Игра, квест	июнь
		Очный этап Школы туристских проектов	Практикум	январь
		Открытая туристская конференция, МБУ ДО «ИР СЮТур»	Конференция	декабрь
3	Патриотизм и гражданственность	Соревнования по спортивному туризму на	Соревнования	апрель

		водных дистанциях «Мемориал Шабалина»		
		Посещение познавательно-образовательного маршрута «Зверобой»	Экскурсия	сентябрь
		Участие в Звездном походе на лыжах по Новосибирской области	поход	февраль

Список литературы для педагога
(содержит перечень актуальных книг и учебных пособий)

1.Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
4. СП 2.4.3648-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющимиобразовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Постановление правительства РФ от 18.09.2020г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности.
11. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Искитимская районная станция юных туристов» Искитимского района.
12. Лицензия на осуществление образовательной деятельности МБУ ДО «ИР СЮТур».

Литература и источники информации для учащихся.

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМПолиграфист, 2015.
2. Видео уроки по вязке узлов. [Электронный ресурс]. – URL:https://vk.com/videos-38401972?section=album_55860900(01.05.2021).
3. Видео уроки по ориентированию [Электронный ресурс]. – URL:https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u (01.05.2021).
4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л., Смутнев А. В. Туристские узлы: Методическое пособие для участников туристских походов и соревнований по технике туризма (ТМ). – Новосибирск: Изд-во НО ТССР, 2003
6. Клестов В.И. Записки спасателя - Нальчик: ООО "Тетраграф", 2012. - 236 с.
7. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. – М.: ЦДИТиК МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.
11. Разрядные требования по спортивному туризму. [Электронный ресурс]. – URL:http://no-tssr.ru/dokumenty/normativnye-dokumenty-po-st/1694-razryadnye-trebovaniya-po- sportivnomu-turizmu-na-2014-2017-gody.html(01.05.2021).
12. Регламенты спортивных дисциплин. [Электронный ресурс]. – URL:http://no-tssr.ru/dokumenty/reglamenty-sportivnykh-distsiplin.html(01.05.2021).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Лист изменений в дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе на 202_ год.

№ п/п	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УТП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического (методического) совета _____ «___» _____ 202_ г., протокол №_____

Приложение № 2

Календарный учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туристы - проводники»

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	**Тема занятия**	Место проведения	Форма контроля
ИТОГО:						

Приложение №3

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1. Что такое туризм?

а) отдых на берегу моря;
б) путешествие по стране с рюкзаком;
в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

а) пешеходный;
б) лыжный;
в) водный;
г) велосипедный;

3. Какие вещи вы возьмете в поход?





4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
б) употреблять в пищу некипяченую воду;
в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?





6. Для чего нужен костер в походе?

а) согреться и приготовить пищу;
б) помечтать;
в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся…

а) вырывать их с корнем;
б) оставлять наиболее крупные растения на семена;
в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

а) да;
б) нет.

9. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?









10. Правила поведения в природе. Объясните, что означают эти рисунки?



а) б)

а) _____

б) _____

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Вопросы для устного или письменного опроса к дополнительной общеобразовательной программе «Туристы-проводники»

Контрольно-измерительные материалы представлены в виде вопросов. Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа – неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности – удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками – хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей – отлично (3).

Подготовка похода.

1) Назовите основные походные должности.
2) Что такое «план похода»?
3) Чем отличается поход от прогулки?
4) Что такое многодневный поход?

Подведение итогов похода.

1) Что такое «отчёт о походе»?

2) Из каких разделов состоит отчёт о походе?
3) Что такое «дневник похода»?
4) Что такое картографический материал?

Туристское снаряжение.

1) Назовите виды туристского снаряжения.
2) Что относится к личному снаряжению?
3) Что относится к групповому снаряжению?
4) Что такое специальное снаряжение?

Питание в походе.

1) Что такое «Раскладка»?
2) Как правильно упаковать продукты?
3) Назовите весовую норму круп на 1 человека на 1 закладку.
4) Расскажите правила техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

Организация биваков.

1) Как правильно выбрать место для бивака?
2) Какие бывают биваки?
3) Назовите виды костров.
4) Как правильно оборудовать бивак?

Топография и ориентирование.

1) Что такое масштаб карты?
2) Что такое рельеф?
3) Что такое топографические знаки?
4) Что такое компас и для чего он нужен?

Техника туризма.

1) Назовите виды препятствий в пешем походе.
2) Что такое «альпеншток» и для чего он нужен?
3) Назовите способы переправ через реку.
4) Назовите способы преодоления крутых склонов.

Безопасность в походе.

1) Перечислите правила поведения в общественном транспорте.
2) Что нужно делать, если ты отстал от группы в лесу?
3) Перечислите правила поведения на железнодорожном вокзале.
4) Как правильно переходить дорогу?

Личная гигиена.

1) Перечислите санитарные требования к одежде в походе.
2) Что необходимо взять с собой в поход для поддержания чистоты тела.
3) Какие санитарные требования предъявляются в походе к посуде?
4) Что такое «питьевой режим»?

Новосибирская область Искитимский район.

1) Назовите географическое положение Новосибирской области, Искитимского района
2) С какими областями граничит Новосибирская область?
3) В какой климатической зоне расположена Новосибирская область, Искитимский район?
4) С какими районами граничит Новосибирская область, Искитимский район?

Культурное наследие.

1) Какие старинные традиции и культурные особенности присущи Искитимскому району?

2) Имена, каких героев ВОВ носят названия улиц в селах Искитимского района?
3) Какие музеи есть в Искитимском районе?

Природное наследие.

1) Какие животные обитают в лесах Подмосковья?
2) Какие хвойные деревья произрастают на территории Московской области?
3) Какие лекарственные растения растут в Искитимском районе?
4) Какие особоохраняемые территории находятся на территории Новосибирской области?

Краеведческие и исследовательские навыки

1) Что такое «краеведение»?
2) Что такое «экскурсия»?
3) Что такое «план экскурсии»?
4) Что такое «краеведческие объекты»?

Движение «музеи Искитимского района»

1) Что такое «исследовательская работа»?
2) Назовите методы исследования.
3) Из каких разделов состоит исследовательская работа
4) Что такое «музей»?

Контрольная работа на тему «Питание в туристском походе»

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 3 дня на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

Результат проверки оформляется в таблице.

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Критерии		Время	Итог (зачет/незачет)
		расчёт веса продуктов	разнообразие меню		

Практическая работа (мини-соревнование) по вязке узлов

Содержание: Контрольное время – 7 минут. По команде педагога «Время!» обучающийся берёт таблицу с заданием, располагает её перед собой и начинает вязать узлы в очередности, указанной в таблице. После окончания упражнения докладывает «Готово», педагог фиксирует время выполнения упражнения в протокол.

Протокол результатов по вязке узлов

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Названия узлов										Время	Баллы	Место
		Булинь	Проводниквосьмерка	Австрийский проводник	Стремя	Грейпвайн	Встречный	Схватывающий	Бахмана	Обмоточный	Штык			

Контрольная работа по теме «Топография и ориентирование»

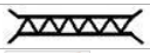
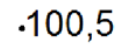
Контрольная работа состоит из двух заданий. Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (10 топознаков). Время выполнения- 5 мин. Оценивается правильность выполнения.

Зачёт- 4 знака не правильны;

удовлетворительно- 2- 3 знака определены неправильно;
хорошо – один знак определен неправильно;
отлично – правильно определены все топознаки.

Задание - Впишите названия топографических знаков.

Номер топографического знака	Топографический знак	Название топографического знака
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Результаты записываются в таблицу

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Номер топографического знака (+ правильно или - неправильно)										Итог (зачет/незачет)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Задание 2: Определить азимут на предмет. Задание индивидуально каждому обучающемуся. Время выполнения –20 сек. Оценивается погрешность

зачёт- 5^0; удовлетворительно- 4^0; хорошо- 3^0 ;отлично - без погрешностей Результаты записываются в таблицу:

№ п\п	Фамилия Имя обучающегося	Определение азимута/погрешность	Время выполнения	Итог

По итогам двух заданий складывается общая оценка – зачет или незачет.

Отработка, закрепление знаний, умений и навыков по теме «Организация туристского быта на выездных тренировках» проводится в условиях природной среды

Задания для выполнения в группе на 10 человек.
1. *Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:*
зачёт- 15 мин.
удовлетворительно- 10 мин.
хорошо- 6 мин
отлично- 4 мин.
2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:
зачёт- 15 мин. удовлетворительно- 10 мин. хорошо- 5 мин.
отлично- 3 мин.
3. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):
Зачёт - 45 мин. удовлетворительно- 35 мин. хорошо- 20 мин.
отлично - 15 мин.
4. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):
зачёт- 1ч 20 мин. удовлетворительно- 1 час хорошо- 45 мин. отлично- 30 мин.
Результаты фиксируются в таблице:

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Название контрольного норматива				Результат (общий)	Итог (зачет/ незачет)
		Установка каркасной палатки/ время	Установка кострового тента/ время	Разведение костра и кипячение воды/ время	Установка бивака /время		

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже

			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координацио н ные	Челночный бег 3 Х 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 –	8,4

								8,7	
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100– 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950- 1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000- 1150	1250

			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6– 8	10 и выше	4 и ниже	8–10	15,0 и выше
			12	2	6– 8	10	5	9–11	16,0
			13	2	5– 7	9,0	6	10–12	18,0
			14	3	7– 9	11,0	7	12–14	20,0
			15	4	8– 10	12,0	7	12–14	20,0
			16	5 и ниже	9– 12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9– 12	15	7	12–14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество	11	1	4– 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4– 6	7	4	11 – 15	20

		раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	13 14 15 16 17	1 2 3 4 и ниже 5	5– 6 6– 7 7– 8 8– 9 9– 10	8 9 10 11 и выше 12	5 5 5 6 и ниже 6	12 – 15 13 – 15 12 – 13 13 – 15 13 – 15	19 17 16 18 и выше 18

Результаты по сдаче нормативов оформляются в виде таблицы:

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Возраст	Физические способности /результат					
			скоростные	координационные	скоростно-силовые	выносливость	Гибкость	Силовые

Контрольная работа по теме: «Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь в походе»

Задание индивидуально каждому обучающемуся:

1) наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение – венозное;
2) наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение – артериальное;
3) наложить повязку в виде «чепца» при травме головы;
4) наложить повязку на кисть руки;
5) наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт – имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи;
удовлетворительно – повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи;
хорошо – повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи;
отлично – повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи.

Результат записывается в таблицу:

№	ФИО обучающе	Задание /оценка	Общая	Итог (зачет/

п/п	гося						оценка	незачет)
		1	2	3	4	5		

Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 человек)

Зачет – 1 час 20 минут
«Удовлетворительно» – 1 час;
«Хорошо» – 45 минут;
«Отлично» – 30 минут

Результаты записываются в таблицу:

№ п/п	ФИ обучающегося	Норматив	Время установки бивака	Итог
		1 час 20 минут		

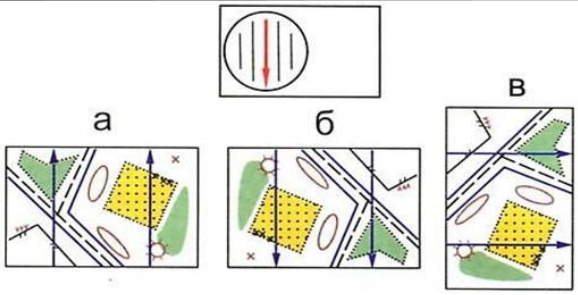
Контрольные вопросы итогового контроля

1. Подчеркните те меры безопасности, которые нужно соблюдать при разжигании костра.

а) перед разжиганием костра расчистить место от сухой листвы;
б) разжигая костер, нужно сильно над ним наклониться;
в) возле костра нужно стоять с той стороны, откуда дует ветер;
г) тушить костер нужно водой, песком, землей;
д) тушить костер нужно сухими листьями, сырыми ветками.

2. Перечислите основные должности в туристской группе

Какая карта сориентирована по компасу?



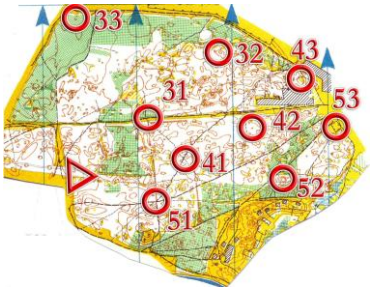
3. Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

Рельеф	Вода
	Крутой обрыв
Гидрография	Заболоченность
	Переправа без мостика
Растительность	Воронка
	Пашня
Искусственные сооружения	Шоссе
	Постройки
	Яма
	Сады

Кормушка

4. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

а) иголки, нитки, булавки;
б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
в) медикаменты.



5. Какой вид ориентирования изображен на карте?

а) обозначенный маршрут;
б) ориентирование по выбору;
в) маркированный маршрут.

6. В поход из продуктов питания можно взять:

а) творог; б) вареную колбасу; в) крупы.

7. Подчеркните виды туристских соревнований.

а) КТМ; б) ТПТ; в) ЗМК; г) МКК.

8. Верно ли, что остатки пищи нужно выбрасывать в водоем для подкармливания рыб?

а) да; б) нет.

9. Назовите экскурсионные объекты г. Искитима:





а)_____б)_____

Критерии оценки:
высокий уровень – 7-10 баллов;
средний уровень – 5-6 баллов;
низкий уровень – ниже 5 балов.

Приложение № 4

Протокол
результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

_____
(название туристского объединения, на базе чего ведется)

_____
(за какой период)

Объединение (группа) _____
Наименование дополнительной общеобразовательной программы, срок её реализации _____
Год обучения ____, количество учащихся в объединении (группе) _____
ФИО педагога _____
Дата проведения аттестации _____
Форма проведения аттестации ___ _____
Состав аттестационной комиссии_____
_____

Результаты промежуточной аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Результат аттестации		
		теоретические	практические	универсальные учебные действия
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Всего аттестовано _____ обучающихся.
Из них по результатам аттестации показали:
высокий уровень _____обуч. ____%; средний уровень_____обуч. ____%;
низкий уровень _____ обуч.____%.

Уровень обученности - _____

Члены комиссии: _____
_____

Педагог дополнительного образования _____

Приложение №5

Определение психологического климата группы (Л.Н. Лутошкин)

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Складывается же психологический климат за счет «психологической атмосферы» – группового эмоционального состояния, которая, в свою очередь создается ситуативными эмоциональными состояниями коллектива. Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива можно воспользоваться картой-схемой Л.Н. Лутошкина.

В левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3). Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине. Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3– свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2– свойство проявляется в большинстве случаев;

+1– свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1– достаточночастопроявляетсяпротивоположноесвойство(указанноесправа);

-2– свойство проявляется в большинстве случаев;

-3– свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы.

Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

Определение психологического климата группы.

Банк тестируемого _

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладают доброжелательно сть вовзаимоотношениях,взаим ныесимпатии								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют Равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критик высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает свое мнение главным и не терпим к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «один за всех, все за одного»								В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения

Достижения или неудачи Коллектива переживаются всеми как свои собственные								Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и оброжелательно относится к овым членам, старается омочь им освоиться								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело								Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив подразделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

Обработка и интерпретация результатов.

1. Сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую.

Получается цифра с положительным или отрицательным знаком.

2. Все индивидуальные значения сложить и разделить на количество отвечающих. Полученную цифру сравнить с «ключом».

Ключ:

+22 и более – высокая степень благоприятности социально-психологического климата;

От +8 до +21 – средняя степень благоприятности социально-психологического климата;

От 0 до +8 – низкая степень благоприятности социально-психологического климата; От 0 до – 8 – начальная неблагоприятность социально-психологического климата; От 8 до – 10 – средняя неблагоприятность;

От 10 и ниже в отрицательные значения – сильная неблагоприятность социально-психологического климата.

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

1. Записать, а затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;
2. Полученную цифру разделить на число участников: получаем индексы по каждому свойству.
3. Проранжировать показатели по степени убывания величины индексов. Таким образом, выявляются свойства, способствующие сплоченности коллектива (положительные индексы)

или противодействующие (отрицательные индексы). При многократном исследовании можно проследить динамику развития групповой сплоченности, а также изменение вклада в неё каждого диагностируемого свойства.