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

«Пеше-лыжный туризм»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Люфт Галина Геннадьевна
педагог дополнительного образования

Искитимский район, 2026 год

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка 3

Цель и задачи программы 5

Содержание программы 6

1 год обучения 8

2 год обучения 15

3 год обучения 27

4 год бучения 36

Прогнозируемые (планируемые) результаты 42

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы 43

Методическое обеспечение 46

Рабочая программа воспитания 48

Список литературы 50

Приложения 52

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

Методист _____ / Мостовская 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 их 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, улучшая при этом и собственное здоровье.

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 как детского, так и взрослого коллектива сплочению, вовлечению родительского контингента в педагогический процесс, облегчению управлением детским коллективом и каждым обучающимся.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив: педагог, родители, обучающиеся, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на ребенка, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

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 окружающего его мира.

Туристско-краеведческая деятельность объединяет несколько направлений: спортивный туризм, спортивное ориентирование, краеведение, которые в свою очередь также подразделяются на разные направленности. Туризм и краеведение во всем многообразии форм являются одними из любимых видов деятельности детей. 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.

Туристско-краеведческая деятельность создает условия для формирования всесторонне образованной и развитой личности.

Актуальность программы

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

Современное общество стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что граждане желают активно проводить досуг, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как

общеобразовательного цикла (история, география, и др.), так и дополнительного образования.

Выбор данного вида туризма (пеше - лыжный) обусловлен природными особенностями и туристскими возможностями региона.

Программа следует принципу цикличности туризма. Этот принцип подробно изложен в работах А.А. Остапца-Свешникова. Цикл туристско-краеведческой деятельности состоит из этапов подготовки, проведения похода и написания отчета о нем.

В современных условиях уже недостаточно просто обучить каким-либо навыкам, необходимо научить учащегося мыслить самостоятельно, проектировать, менять пространство вокруг себя и создавать новые прогрессивные решения.

Отличительные особенности программы

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Каждый год обучения разделен на тематические разделы, которые тесно взаимосвязаны между собой, но самостоятельны по своему внутреннему строению. Значимая сторона программы - постоянное углубление материала на протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – все это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трем уровням.

Начальный – уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребенка 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 структуру и возможные проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Новизна программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте 7 – 15 лет.

Для зачисления в объединение специальных знаний и навыков не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый состав объединения от 12 до 15 человек.

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

Объем программы

Программа рассчитана на 4 года обучения. Учебная программа каждого года занятий рассчитана на 252 учебных часа. Практические занятия составляют большую часть программы. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). За 4 года обучения 1008 часов.

Форма обучения – очная, но в особых условиях программа может реализовываться в дистанционном формате. Материал для дистанционного обучения http://irsutur.edusite.ru/.

Особенности организации образовательного процесса

В связи со спецификой работы Искитимской районной станции юных туристов учебный год начинается 1 октября и заканчивается 30 июня. Кроме занятий, проводимых по учебному плану, запланировано проведение зачетного туристского путешествия (похода).

Занятия проводятся в разновозрастной, смешанной группе с постоянным численным составом туристского объединения. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения: фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах. Проведение индивидуальных занятий предусматривается на этапах подготовки к соревнованиям, конкурсам, походам. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия.

При организации образовательного процесса используется методика «погружения» обучающихся в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Данная программа учитывает природные особенности нашего района, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным (в бесснежный период) и лыжным видами туризма. Тем более, что основа в этих двух видах туризма единая, а особенности осваиваются в рамках специальной подготовки. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур. В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, лыжного перехода, участия в лагере, психологических диагностик, диагностику уровня общефизической подготовки воспитанников.

Режим занятий

Продолжительность занятий соответствует возрастным и психофизическим особенностям обучающихся и допустимой нагрузки обучающихся в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими правилами.

Продолжительность академического часа:

–для учащихся 1-х классов – 35-40 минут;

–для остальных обучающихся – 45 минут.

Максимальная аудиторная недельная нагрузка на обучающегося – 6 часов. Продолжительность аудиторных занятий в учебные дни – не более 3-х часов, в выходные и каникулярные дни – до 4-х часов. 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- всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности; совершенствование физического и умственного развития, приобретение полезных навыков.

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

Следует отметить, что разделы учебного плана изучаются не в том порядке, в каком они предлагаются в учебной программе, а чередуются, в зависимости от климатических условий и условий работы туристского объединения, плана мероприятий МБУ ДО «ИР СЮТур».

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПЕШЕ-ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ» (1-й год обучения)

№	Тема	Количество часов			
		всего	лекции	практика	Форма аттестации и контроля
1	Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3		Беседы, опрос (устный)
1.2	Воспитательная роль туризма	3	3		
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	5	4	Опрос, педагогическое наблюдение
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	3	12	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	10	4	6	
1.6.	Питание в туристском походе	10	3	7	
1.7.	Туристские должности в группе	8	4	4	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	15	3	12	
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	5	5	

1.10.	Туристские слеты и соревнования	20		20	
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	10	7	3	
		113	**40**	**73**	
2.	**Топография и ориентирование**				
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	6	3	3	Беседа, устный опрос, тестирование Практические самостоятельные работы. Соревнования
2.2.	Условные знаки	6	2	4	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.5.	Измерение расстояний	6	2	4	
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	2	6	
		44	**15**	**29**	
3.	**Краеведение**				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	6	-	Фронтальный опрос, беседа
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	5	5	
3.3.	Изучение района путешествия	9	-	9	
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8	
		33	**11**	**22**	
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	Фронтальный опрос, беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
		20	**6**	**14**	
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		Фронтальный опрос, беседа, собеседование,

5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5.3.	Общая физическая подготовка	19	1	18	
5.4.	Специальная физическая подготовка	19	1	18	
		42	**4**	**38**	
ИТОГО за период обучения:		**252**	**76**	**176**	

Зачетный степенной поход вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы 1-й года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Виды лыж, используемых в туризме. Взаимодействие группы по подбору снаряжения участников.

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости

от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.). Особенности организации привалов и ночлегов в лыжном туризме. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Подбор и подготовка лыжного снаряжения для различных условий (район, рельеф, время года, протяженность). Ремонт лыж.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Специфика пешеходных и лыжных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе пешего и лыжного путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Проверка техники владения лыжами, контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

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. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших и лыжных путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля). Особенности получения воды изо льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни. Группа тропления. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. 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 льду рек. Основы техники лыжного туризма: техника лыжных ходов, приемы торможения. Торможение падением. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Тропление лыжни. Смена направляющего. Отработка техники движения по целине, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, наледи). Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Преодоление бревна переступанием и с опорой на грузовую площадку лыж. Торможение «плугом», «полуплугом». Изучение элементов горнолыжной техники. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Правила поведения в палатке. Применение спасательных средств.

Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Правила подъема человека из воды и болота. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера,

выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, 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 координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. 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, измерению расстояния 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. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

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 измерение азимутов на карте (транспортиром). 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 компасами 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. Величина среднего шага, его

измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на различном рельефе. 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, выдерживание 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 по практическому прохождению минимаршрута, 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, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

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 о крае в архивах, государственных и общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

Определение цели и района похода. Сбор сведений 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. Разработка маршрута, составление плана- графика движения. 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. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов 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 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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность 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 одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

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 травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию

самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. 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 или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, 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 способов 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, работоспособность. 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

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 развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов). Нормативы по физической культуре и/или ГТО.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Учебный план туристского объединения
«ПЕШЕ-ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»
2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	лекции	Практика форма аттестации, контроля	
1.	**Основы туристской подготовки**				
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	2	2		Беседы, опрос (устный) Собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Участие в зачетном походе.
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	10	2	8	
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	2	8	
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	6	2	4	
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8	
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	
		92	**24**	**68**	
2.	**Топография и ориентирование**				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Фронтальный опрос, кроссворд, тестирование, Соревнование по
2.2.	Компас, работа с компасом	6	2	4	
2.3.	Измерение расстояний	4	1	3	

2.4.	Способы ориентирования	10	2	8	ориентированию
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8	
		40	**11**	**29**	
3.	**Краеведение**				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Беседа, Экскурсии, наблюдения, Отчёт по туристическому маршруту
3.2.	Изучение района путешествия	10	-	10	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
		30	**4**	**26**	
4.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь**				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	Фронтальный опрос, тестирование, Составление походной аптечки, сбор лекарственных растений
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	-	Беседы, устный опрос по теме. Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	20	-/-	20	
5.4.	Специальная физическая подготовка	15	-/-	15	
		39	**2**	**37**	
6.	**Специальная подготовка туристов-пешеходников и туристов-лыжников**				
6.1.	Снаряжение туриста-пешеходника, туриста-лыжника и конструкции лыж	6	2	4	Опрос-анкетирование, тестирование, Мини-соревнования между группами, ролевые игр на заданную ситуацию Зачетное соревнование.
6.2.	Общие особенности пеших и лыжных походов	2	2	-	
6.3.	Техника и тактика движения в пешем и лыжном походе.	10	2	8	
6.4.	Обеспечение безопасности пешего и лыжного похода	5	2	3	
6.5.	Организация и проведение пешеходного (лыжного) похода 1 категории сложности	4	2	2	

6.6.	Соревнования по пешеходному (лыжному) туризму	4	2	2	
		31	**12**	**19**	
	ИТОГО за период обучения:	**252**	**59**	**193**	

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов.

Содержание разделов и тем программы
2-й года 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. Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика лыжного туризма: потенциально-опасная среда, высокие энергозатраты, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на лыжах различного типа. Сложность лыжного маршрута. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

1.2. Личное и групповое туристское 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 влагонепроницаемое™ 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. Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, лыжи, палки лыжные и трекинговые.

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация бивака в пешем и лыжном походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане и снегопаде. 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.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (в каникулярное время) 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. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завхоз, 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 (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (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

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. 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 в различных видах туризма: 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. 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», само- страховка альпенштоком,

короткие привалы). 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, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения

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. Групповая динамика. 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. Формирование индивидуальных спасательных наборов. Отработка приемов прохождения различных препятствий.

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 вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Карты и ленты маршрутов для лыжного похода. 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, виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные; населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость движения группы. Построение продольного профиля маршрута. Определение видимости точек по карте.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на

карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. 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 на открытых пространствах и закрытой местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, 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. При потере на соревнованиях - обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

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

Характерные для пешеходного и лыжного туризма заболевания и травмы. Их

профилактика и лечение в походных условиях.

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. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, 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 (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 и развитие костно-мышечной системы.

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. Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-пешеходника и лыжника. Волевая подготовка туриста. 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. Тренировка туристов в зимнее время.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течении 40-50 минут, с 10-минутным перерывом на отдых между *переходами.*

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

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, с перекрещиванием рук.

Упражнения с весом собственного тела. Подтягивания. Отжимания. 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. 12-минутный тест. 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.

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 скорости. 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. Упражнения на восстановление дыхания.

6. Специальная подготовка туристов-пешеходников и туристов-лыжников

6.1. Снаряжение туриста-пешеходника, туриста-лыжника и конструкции лыж

Основные виды лыж, используемых в туризме. Лыжи и их основные параметры: длина, ширина, форма. Главные эксплуатационные качества: вес, прочность, надежность. Подбор лыж по росу и весу туриста. Обувь. Бахилы. Крепления. Палки. Палатки и печки. Газовое оборудование. Личное снаряжение для пешеходного и лыжного туризма.

Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа лыж, креплений и сложности похода.

Особенности личного и группового снаряжения для лыжного похода.

Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Лавинные лопаты, щупы, зонды, ленты, их виды, изготовление и приобретение. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка рюкзаков и санок-волокуш. Проверка готовности снаряжения к походу.

Практические занятия

Работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения.

6.2. Общие особенности пеших и лыжных походов

Характеристики маршрута в зависимости от времени года и степени автономности. Элементы рельефа и гидрографии как препятствия в пешем и лыжном походе. Подъемы и спуски. Траверсы. Виды переправ. Характер пути и виды снежного покрова. Снег, как особое агрегатное состояние воды, его характеристики и особенности. Использование особенностей снега в целях выживания: ветрозащитные стенки, смерзание перемешанного снега на месте стоянки, смерзание следов человека строительство снежных хижин и укрытий. Общее понятие об опасностях заснеженных склонов.

6.3. Техника и тактика движения в пешем и лыжном походе

Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику - залог того, что группы всегда идет быстрее одного человека. Тропление лыжни. Группа тропления. Смена ведущего. Приемы рационального движения группы на подъеме и спуске. Использование альпенштока, трекиновых палок. Использование лыжных палок для самостраховки при спуске. Темп, ритм и техника движения группы в различных условиях, взаимодействие членов группы.

Техника движения по осыпям, курумникам. Преодоление лавиноопасных участков.

Практические занятия

Отработка технических приемов движения группы по заболоченным участкам., тропления лыжни, преодоления рек по льду, спусков и подъемов, лавиноопасных участков. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

6.4. Обеспечение безопасности пешеходного и лыжного похода

Виды аварий, основные их причины. Обязанности руководителя и участников похода по обеспечению безопасности. Правила передвижения, взаимодействия, поведения в группе и алгоритмы принятия решений.

Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Действия при аварии.

Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Прохождение спусков, подъемов, преодоление водных преград. Преодоление открытых пространств и действия на закрытых территориях. Действия при встречах с домашними и дикими животными. Меры предосторожности при встречах с людьми. Сигнализация. Связь и международная кодовая таблица.

Оказание помощи терпящим бедствие. Правила купания. -Приемы спасания утопающего.

Практические занятия.

Отработка приемов, обеспечивающих безопасность. Контрольный выход на местность.

6.5. Организация и проведение пешеходного (лыжного) похода 1 категории сложности

Определение цели похода. Выбор маршрута, Комплектование группы и распределение обязанностей в ней. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка общественного, личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между участниками Тактика много-дневного похода. Прохождение участков маршрута и выбор тактики их прохождения. Преодоление естественных и искусственных препятствий-. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики вида туризма, времени года и условий маршрута.

Практические занятия

Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения.

6.6. Соревнования по пешеходному (лыжному) туризму

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

Учебный план туристского объединения
«ПЕШЕ-ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»
(3-й год обучения)

№	Тема	Количество часов			
		всего	**лекции**	**практика**	**Форма аттестации и контроля**
1.	**Основы туристской подготовки**				
1.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4	Беседы, опрос (устный)
1.2	Организация туристического быта, привалы и ночлеги	10	2	8	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование практическое занятие, соревнования Фотовыставка, стенгазета,
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	
1.4	Питание в туристском походе	6	1	5	
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16	
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	8		8	
1.7	Особенности пешеходного и лыжного видов туризма	8	2	6	
		62	**10**	**52**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	9	1	8	Беседа, устный опрос, тестирование Практическое занятие, соревнования
2.2	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода	5	1	4	
2.3	Соревнования по ориентированию	10	2	8	

		24	**4**	**20**	
3.	**Краеведение**				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Беседа, устный опрос, экскурсии, наблюдения
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	
		20	**4**	**16**	
4	**Обеспечение безопасности**				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Практические занятия, бесед, фронтальный опрос
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	1	8	
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	8	
		17	**4**	**13**	
5	**Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	1	2	Фронтальный опрос, беседа, составление дневника самоконтроля, выполнение контрольных нормативов
5.2	Общая физическая подготовка	20		20	
5.3	Специальная физическая подготовка	20		20	
		43	**1**	**42**	
6	**Специальная подготовка**				
6.1	Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме	10	2	8	Опрос-анкетирование, тестирование, соревнования. Мини-соревнования между группами,
6.2	Классификация участников природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	2	2		
6.3	Техническая подготовка туриста – пешеходника и туриста – лыжника	10	2	8	
6.4	Тактика пешеходного и лыжного похода	10	2	8	
6.5	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма	14	2	12	
6.6	Основы судейской подготовки	10	2	8	
6.7	Основы инструктивной подготовки	14	2	12	
		70	**14**	**56**	

7	Факультативные занятия Фотодело, изготовление снаряжения, обучение игры на гитаре, самодеятельная песня, ОБЖ, и др.	16			По усмотрению руководителя
		16	**-**	**-**	
	Итого за период обучения	**252**	**37**	**199**	

Содержание разделов и тем программы
3 года обучения

1. Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме

1.1Личное групповое туристское снаряжение

Особенности и группового снаряжения в пешеходном и лыжном туризме. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надёжности личного и группового снаряжения, конструктивные элементы, повышающие безопасность похода. Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия применения. Индивидуальное снаряжение. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Практические занятия

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 пешеходном и лыжном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия. Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок. Ночлеги на берегу. Особенности ночёвок на берегах равнинных, горных рек, больших равнинных водоёмов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах, на камнях, на снегу. Защита от насекомых и змей. Хранения снаряжения и топлива. Выбор мест для лагеря в различных условиях. Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костров в сложных метеоусловиях. Организация ночлега в населённом пункте: наличие предварительной договорённости, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слёте, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором. Организация быта на днёвке. Устройство лагеря на слёте, 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 отчётов 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 путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачётного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

1.4.Питание в туристском походе.

Особенности организации питания в пешеходном и лыжном туризме. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушёных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учёт их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения питания в пути. Рыбалка. Сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населённом пункте (учреждения общепита, кухни, столовые общеобразовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населённых пунктах. Приготовление пищи на воде.

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

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, брёвнам, камням, по льду. Приёмы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. Техника движения травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило» трёх точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал. Техника движения по осыпям. Признаки (живой) и (слежавшейся) осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приёмы передвижения по осыпям разных видов (мелких, средних, крупных). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учёт микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практические занятия

Отработка техники передвижения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов туристического путешествия.

Практические занятия

Ремонт туристического инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе.

1.7. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма.

Взаимосвязь между занятиями пешеходным и лыжным видами туризма. Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пешеходного) и лыжных походов. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её 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. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода.

Особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров пути. Специфика ориентирования в многодневном походе. Ориентирование по линейным ориентирам, характерным препятствиям, гидрографии и орфографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движения при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Штурманская схема маршрута, её необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съёмки препятствия, применение компаса. Условные обозначения схем препятствий. Глазомерная съёмка участков маршрута.

Практические занятия

Глазомерная съёмка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнование по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на дистанциях и контрольных пунктах (К.П). Состав плана прохождения КП и распределения сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по 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, происходящие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в развитии края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускников. 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. Экскурсия на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встреча с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населённого пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, 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 фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок и обустройство туристских стоянок. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчётов о проведённых 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

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. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе – залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристических мероприятий.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Характерные для пешеходного и лыжного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях. 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. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм

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. Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста - пешеходника и лыжника. Волевая подготовка туриста. 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. Тренировка туристов в зимнее время.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течение 40-50 минут, с 10-минутным перерывом на отдых между переходами.

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

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, с перекрещиванием рук.

Упражнения с весом собственного тела. Подтягивания. Отжимания. 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. 12-минутный тест. 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. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

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

Игры: баскетбол, 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, их 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. Упражнения на восстановление дыхания. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений, выполнение нормативов. Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки.

6. Специальная подготовка

6.1. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме

Основные виды лыж, используемых в туризме. Лыжи и их основные параметры: длина, ширина, форма. Главные эксплуатационные качества: вес, прочность, надежность. Подбор лыж по росту и весу туриста. Обувь. Бахилы. Крепления. Палки. Палатки и печки. Газовое оборудование. Личное снаряжение для пешеходного и лыжного туризма. Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора в зависимости от типа лыж, креплений и сложности похода. Особенности личного и группового снаряжения для лыжного похода. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Лавинные лопаты, щупы, зонды, ленты, их виды, изготовление и приобретение. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка рюкзаков и санок-волокуш. Проверка готовности снаряжения к походу.

Практические занятия

Работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения. Опрос-анкетирование по теме.

6.2. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста лыжника

Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику – залог того, что группа всегда идет быстрее одного человека. Тропление лыжни. Группа тропления. Смена ведущего. Приемы рационального движения группы на подъеме и спуске. Использование альпенштока, трекинговых палок. Использование лыжных палок для самостраховки при спуске. Темп, ритм и техника движения группы в различных условиях, взаимодействие членов группы. Техника движения по осыпям, курумникам. Преодоление лавиноопасных участков.

Практические занятия

Отработка технических приемов движения группы по заболоченным участкам, тропления лыжни, преодоления рек по льду, спусков и подъемов, лавиноопасных участков. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

6.3. Тактика пешеходного и лыжного похода

Понятия о тактике похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Выбор пути. Тактика движения пешком, на лыжах. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Планирование следующего дня.

Практические занятия

Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

6.4. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в зачётных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

6.5. Основы судейской подготовки

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.6. Основы инструкторской подготовки

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждений дополнительного образования). Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия

Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

Учебный план туристского объединения
«ПЕШЕ-ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»
4-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		всего	лекция	практика	
1	**Туристская подготовка**				
1.1	Нормативные документы	2	2		Фронтальный опрос, беседа, участие в зачетном походе.
1.2	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	13	1	12	
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	13	1	12	
1.4	Подготовка к сложному пешеходному и лыжному походу, путешествию	16		16	
1.5	Питание в туристском походе	8		8	
1.6	Тактика преодоления естественных препятствий	16		16	
1.7	Подведение итогов туристского путешествия	8		8	
		76	**4**	**72**	
2	**Топография и ориентирование**				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	18	2	16	Беседа, устный опрос, соревнования
2.2	Соревнования по ориентированию	8		8	
		26	**2**	**24**	

3	**Краеведение**				
3.1	Изучения района путешествия	3	3	0	Беседа, устный опрос, экскурсии, наблюдения
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	0	3	
		6	**3**	**3**	
4	**Обеспечение безопасности**				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	10	2	8	Фронтальный опрос,сдача контрольных нормативов
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	
		20	**4**	**16**	
5	**Общая и специальная физическая подготовка**				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	Беседы, наблюдение, устный тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
5.2	Общая физическая подготовка	21	3	18	
5.3	Специальная физическая подготовка	52	0	52	
		77	**5**	**72**	
6	**Специальная подготовка**				
6.1	Привалы и ночлеги	6	3	3	Опрос, анкетирование, тестирование, участие в судействе на соревнованиях
6.2	Тактика в пешеходном и лыжном походе	12	3	9	
6.3	Техническая подготовка туриста – пешеходника и туриста – лыжника	12	3	9	
6.4	Организация и проведение соревнований по пешеходному и лыжному туризму	15	3	12	
6.5	Методика судейства соревнований по пешеходному и лыжному туризму	2	0	2	
		47	12	35	
	Итого за период обучения	**252**	**30**	**222**	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ «ПЕШЕ-ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ» 4–го года обучения

1. Туристская подготовка

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,

Правила соревнований по спортивному туризму. 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 подготовка туристского снаряжения

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. Виды туристских лыж, их усовершенствование и ремонт. Спасательное снаряжение, его совершенствование и изготовление. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления. Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальной ситуации

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. 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 сложному пешеходному, лыжному 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, организация рыбалки.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

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

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок.

Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

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 движения по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Движение с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Разворот на склоне Движение по склонам различной крутизны и с различными почвеннорастительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Специальная подготовка

6.1. Привалы и ночлеги

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Обеденный привал в лесу и на открытой местности. Факторы, влияющие на выбор места ночлега (бивака). Ночлег в палатке с печкой. Внешний вид бивака. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или

под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре и др. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья». Устройство заслонов из подручных средств, а также полотнища или полиэтилена. Различные виды костра «нодья» и поддержание его равномерного горения.

6.2. Тактика в пешеходном и лыжном походе

Понятие о тактике пешеходного и лыжного похода. Режим похода и график движения. Влияние на тактику неблагоприятных погодных условий и низкой температуры. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Место руководителя. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика в случае большой протяженности препятствий и ограниченной возможности разведки. Выбор линии движения и организация прохождения лавиноопасных участков. Особенности прохождения маршрута группами, в состав которых входят участники с разным уровнем подготовки. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Взаимодействие групп на маршруте Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня. Планирование следующего дня

Практические занятия

Разработка и осуществление тактики проведения походов различной продолжительности и сложности, пешеходных и лыжных.

6.3. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника
Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с точки, расположенной ниже препятствий (нижняя страховка) и выше (верхняя страховка). Эффективность разных способов страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Практические занятия

Отработка техники выполнения приемов преодоления препятствий. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

6.4. Организация и проведение туристских соревнований по пешеходному и лыжному туризму

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму, по спортивному ориентированию. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей. Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований. Район проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований. Информирование во время проведения соревнований. Меры по обеспечению безопасности соревнований, организация медицинского обслуживания соревнований Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Организация спасательной службы на соревнованиях. Организация и проведение конкурсов и незачетных видов в программе туристского слета или соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практические занятия

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

6.5. Методика судейства соревнований по пешеходному и лыжному туризму

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований. Права и обязанности судей. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями. Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах. Основная задача службы дистанции - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Практические занятия

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своей школы, учреждения дополнительного образования, муниципальных и региональных.

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	252	2 раза в неделю по 2-3 часа
2 год обучения	1 октября	30 июня	36	252	2 раза в неделю по 2-3 часа
3 год обучения	1 октября	30 июня	36	252	2 раза в неделю по 2-3 часа
4 год обучения	1 октября	30 июня	36	252	2 раза в неделю по 2-3 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

Материально-техническое обеспечение программы

1. Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете.
2. Практические занятия проводятся:

- в спортивном зале, оборудованном шведской стенкой;

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. Страховочное устройство «Гри-гри» - 2 шт.
13. Палатка зимняя – 1 шт.,
14. 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 – 7 шт.
7. Каска альпинистская - 10 шт.
8. Зажим «Жумар» - 10 шт.
9. Зажим «Пантин» - 10 шт.
10. Ролик «Переправа» – 10 шт.
11. Лыжи с палками – 15 пар,

Список бивачного личного снаряжения:

1. Рюкзак - 10 шт.
2. Спальный мешок – 10 шт.
3. Коврик теплоизоляционный -10 шт.

Информационное обеспечение.

1. Карты, схемы:

–карты местности разного масштаба,

–схемы локальных препятствий, схемы дистанций.

2. Видеотека :

– 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/

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.

По результатам проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации заполняется Протокол.

Участие в зачетном походе является обязательным для каждого обучающегося. Если зачетный поход не пройден, то обучающемуся выдается справка о прохождении теоретической части учебного курса по дополнительной общеобразовательной программе «Пеше-лыжный туризм».

Оценочные материалы

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

1. Методика «Определение психологического климата группы» (Приложение 5);
2. Беседа.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. 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). 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 общеразвивающей программе «Пеше-лыжный туризм»;
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.

Алгоритм учебного занятия

Блок	Этап учебного занятия	Задачиэтапа	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Обеспечение мотивации к занятию, подготовкадетей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя 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 поним ания изучен ного	Установление правильности	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
	Обобщени е и систематиз ация 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
	Информационн ый	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 «Пеше-лыжный туризм» 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, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его,
- формирование бережного отношения к окружающей среде, природе и культуре родного края, 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 результаты.

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных 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 «Бурмистрово», соревнования по спортивному туризму.	Фестиваль, Соревнование.	май
		Соревнования по спортивному туризму на комбинированных дистанциях «Снежные приключения»	Соревнования	апрель
		Соревнования по спортивному туризму на дистанциях с ориентированием «Осенний туристский марафон»	Соревнования	октябрь
2	Духовно-нравственное	Посвящение в туристы	Туристская игра	ноябрь
		Профильная смена «Водник» 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 лыжных дистанциях	Соревнования	март
		Посещение познавательно-образовательного маршрута «Зверобой»	Экскурсия	сентябрь
		Участие в Звездном походе на лыжах по Новосибирской области	поход	февраль

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

1.Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026г. № 19 «Об утверждении Санитарных правил СП.2.4.3648-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции 2020 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. 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»;
8. Постановление правительства РФ от 18.09.2020г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности.
9. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Искитимская районная станция юных туристов» Искитимского района Новосибирской области.
10. 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___ г.

№ п\п	Разделы программы	Внесение изменений
	Пояснительная записка	
	УТП и содержание программы	
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации	
	Оценочные материалы	
	Методическое обеспечение	
	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
Входной контроль
для обучающихся 1-го года обучения

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	**Определение.**
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи

Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

2) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:
Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль

3) Форма одежды туриста должна:
а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
в) Максимально соответствовать последней моде.

4) **Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме**:



а). Штурмовая



б). Треккинговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

5) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:
Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

6) Правильный порядок движения в группе в походе это:
а) Колонна по 1 человеку.
б) Шеренга в 1 ряд.
в) Парами.
г) В произвольном порядке.

7) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:






А._____ Б._____ В. _____ Г._____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

8). Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

9) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии элктропередач.

10) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

а) Двигаться вниз по течению.
б) Двигаться вверх по течению.
в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

11) Отметьте герб Искитимского района:





а) б) в)

12) Год образования Искитимского района:

а) 1935 б) 1937 в) 1929

13) Выберите способы закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

14) Какая лекарственная форма является самой быстродействующей:

а) Мазь б) Ампульная форма в) Таблетки

15) Выберите материалы для изготовления носилок: _____



а) Кармат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

16) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

а) В рюкзаке б) На веревке На носилках г) На спине товарища

17) Подпишите названия лекарственных растений:



1._____



2._____



3._____



4._____



5._____



6._____



7._____



8._____

18) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

Входной контроль
для обучающих второго года обучения.

1) На какое количество категорий подразделяются маршруты в спортивном туризме:
а) 4 б) 5 в) 6

2). **На каком этапе находится участник под буквой «Б»**:


А.


Б.


В.

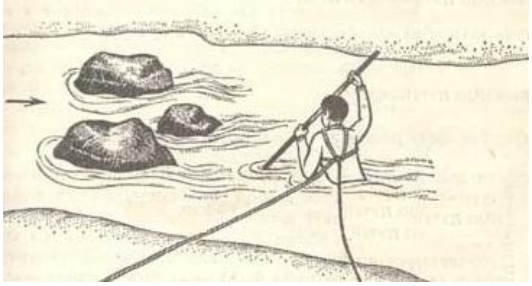
а) Подъем.
б) Параллельные перила.
в) Навесная переправа.
г) Спуск.
д) Бревно.
е) Маятник.

3). Соедините стрелками походные «отходы» и варианты их использования:

Отходы	Использование
Бумага	Вторичному использованию не подлежат, утилизируются в специализированных точках приема в населенных пунктах
Разорванный «дождевик», полиэтиленовые пакеты	Тара под острые предметы, составляющие для изготовления аварийной «поварешки»
Консервные банки	Влагопоглотитель, расходный материал для ремонтных работ
Рваные носки, футболки	Материал для розжига костра
Использованные батарейки	Материал для ремонтного набора
Дырявые резиновые сапоги	Материал для создания водонепроницаемого слоя и навесов

4) Выберите оптимальный режим переходов во время движения в походе:
а) 3 часа движения и 3 часа отдыха на привалах.
б) 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах
в) 15 минут движения и 15 минут отдыха на малых привалах.

5) Дополните описание переправы реки вброд с помощью рисунка:



«Первым переходит физически _____ и наиболее _____ турист. Его задача - перенести на противоположный берег _____ веревки, который прикрепляется к нему. Также к туристу карабином пристегивается _____ веревка, другой конец которой

двое страхующих держат в руках, стоя на берегу _____ по течению. Перенесенный конец _____ веревки надежно крепится на берегу к _____, после чего веревка туго натягивается туристами над поверхностью воды. Прикрепившись к таким перилам, туристы поочередно переходят реку. Двигаться приходится _____, перебирая руками веревку, лицом _____ течению. Тело для лучшего сопротивления напору воды следует _____ . В случае срыва туриста его вытягивают_____ на берег с помощью _____.

6) Подъем по затяжным склонам осуществляется:

а) В «лоб» б) Серпантином

7) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



1._____



2._____



3._____



4._____



5._____ 6._____ 7._____ 8._____

8) Экспертную оценку запланированного туристского похода может осуществлять:

а) Администрация учреждения, на базе которого формируется группа туристов.

б) Маршрутно-квалификационная комиссия.

в) Дежурная смена поисково-спасательной службы.

9) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

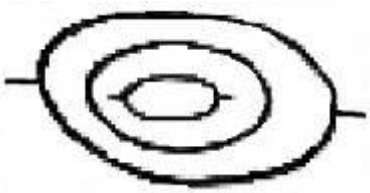
Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1см
2. 1: 25 000	2. 100 м в 1см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1см

5. 1: 50 000	5. 250 м в 1см
6. 1: 200 000	6. 500 м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

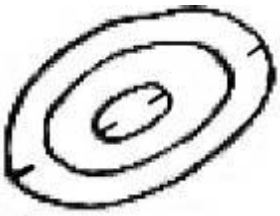
10) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А._____



Б._____



В._____



Г._____

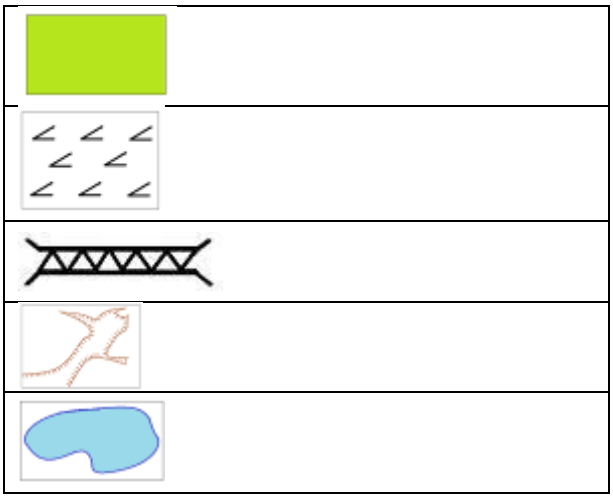
11) Соотнесите значения скорости движения человека со способом движения:

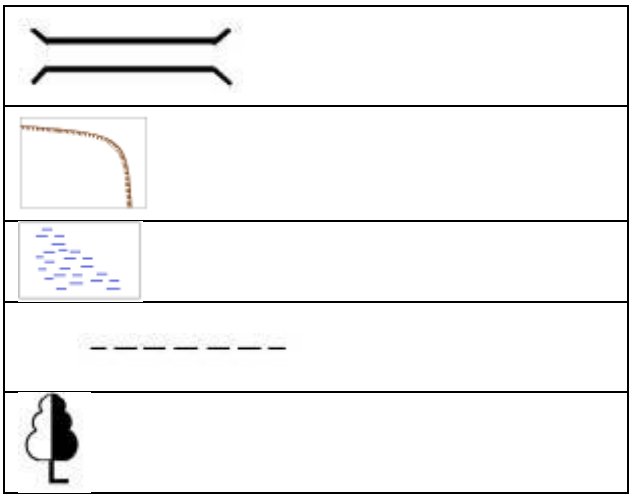
№	Способ движения	Скорость
1.	Пешком, слабопересеченная местность	
2.	По снегу на лыжах.	
3.	По снегу без лыж.	

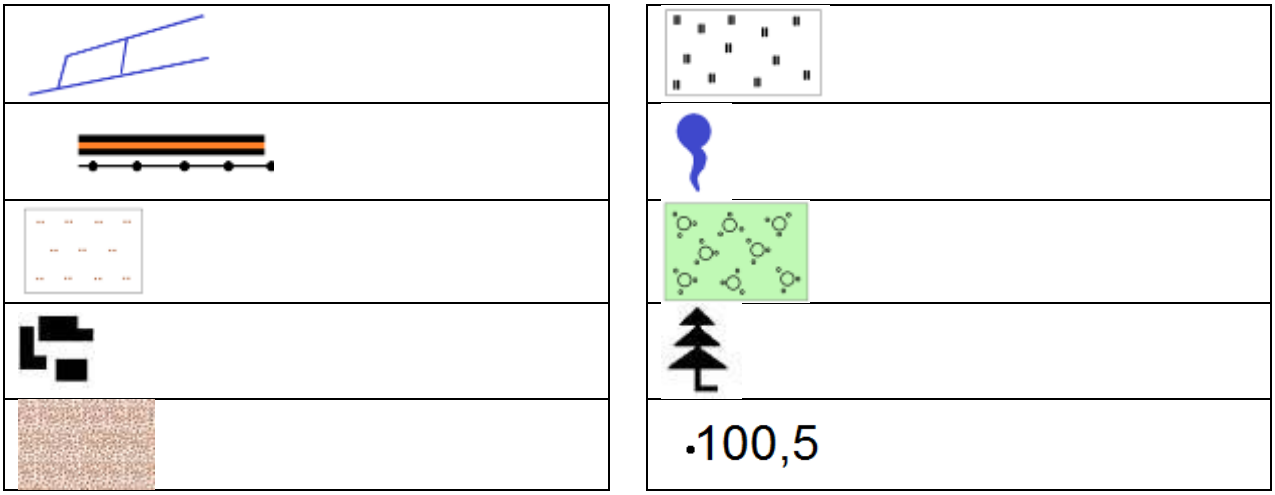
*без тяжелого рюкзака

Варианты: 5-6 км, 6-8 км, 4-5 км.

12). Впишите названия топографических знаков:







13). Найдите флаг Искитимского района:

а)  б)  в) 

14) Сколько муниципально – территориальных образований входит в состав района:_____

15) Перечислите полезные ископаемые добываемые в Искитимском районе:

_____

_____

_____

16) Назовите крупнейшие особо охраняемые природные территории в Искитимском районе:

_____

_____

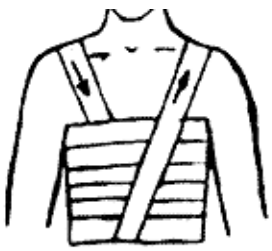
_____

17) Кому посвящен этот памятник? Где он расположен?

_____



18) В каком случае пострадавшему накладывают тугую круговую повязку на грудную клетку, как показано на рисунке:



а) Перелом ключицы
б) Перелом позвоночника
в) Переломы ребер
г) Ушиб мягких тканей живота
д) Реберная невралгия
е) Расстройство желудка

19) Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам:

а) 1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Ответ: _____

б) Жало в месте укуса, боль, отек, зуд, жжение, высыпает сыпь, иногда возникает отек даже на тех участках кожи, что расположены далеко от места укуса. У некоторых общее состояние быстро ухудшается, развивается одышка, головокружение, случается и потеря сознания.

Ответ: _____

в) 1-2 ранки, кровотечение, боль в месте укуса, общее ухудшение самочувствия может наступить только через несколько дней.

Ответ: _____

г) Кровоточащая ранка треугольной формы около 1,5 мм, жжение, зуд, припухлость до 48 часов.

Ответ: _____

20) Определите состояние пострадавшего по внешним признакам, меры по оказанию первой помощи:

Вялость, апатичность, кожные покровы бледные, конечности синюшные или имеют мраморную окраску, появляются так называемая гусиная кожа. Пульс редкий, артериальное давление повышается, дыхание не изменено.

Состояние: _____

Первая помощь (3 мероприятия):

1._____

2._____

3._____

Тест «Лыжная подготовка»

***Задание*: Внимательно прочитайте текст.**

Выберите правильные варианты ответов, ответы оформите в виде таблицы:

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а. Франция, Бельгия, Германия
б. Швеция, Норвегия, Финляндия
в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а. 1956г, Италия
б. 1924г, Франция
в. 1952г, Норвегия

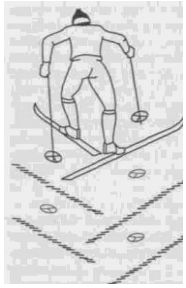
3. Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный
б. попеременный четырехшажный
в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а. коньковый
б. классический
в. четырехшажный

5. Какой способ подъема на лыжах показан на рисунке?



а. подъем скользящим шагом
б. подъем «полуелочкой»
в. подъем «елочкой»
г. подъем «лесенкой»

6. К какой ошибке при передвижении попеременным двушажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

а. потере равновесия при скольжении**;**
б. укорочению скользящего шага;
в. снижению силы отталкивания ногой;
г. снижению отталкивания рукой.

7. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является…

а. сгибание ног в коленях;
б. чрезмерный наклон туловища вперед;
в. выставление вперед одной лыжи;
г. неровная лыжня.

8. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте
б. подъемов и спусков
в. ступающего и скользящего шага

9. Какой способ подъема на лыжах показан на рисунке?



а. подъем скользящим шагом
б. подъем «полуелочкой»
в. подъем «елочкой»
г. подъем «лесенкой»

10. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона
б. длины палок
в. длины лыж

11. Какой способ подъема на лыжах показан на рисунке?



а. подъем скользящим шагом

б. подъем «полуелочкой»
в. подъем «елочкой»
г. подъем «лесенкой»

12. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а. армреслинг
б. биатлон
в. бобслей

13. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае
б. можно
в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

14. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника
б. касание палкой лыж соперника
в. наездом на пятки лыж соперника
г. голосом

15. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый
б. классический

16. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…

а. время поведения занятий;
б. температуру воздуха и наличие ветра;
в. рельеф местности.

17. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…

а. тесная обувь;
б. длительное передвижение;
в. усталость.

18. Причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

а. сильный ветер.
б. снегопад.
в. усталость.
г. повышенная температура тела.

19. Назовите причины, способствующие отморожению

а. - высокая влажность воздуха, сильный ветер, тесная сырая обувь, вынужденное продолжительное неподвижное положение, длительное пребывание на морозе;
б. - низкая влажность воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе;
в. - низкая температура окружающего воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе.

20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

а. присесть и упасть вперед по ходу спуска
б. глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона
в. присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад

Контрольная работа на тему «Питание в туристском походе»

дание выдается индивидуально каждому обучающемуся.

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

Оценивается: правильный расчет веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения. Результат проверки оформляется в таблице.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии		Время	Итог (зачет/незачет)
		Расчет веса продуктов	Разнообразие меню		

Практическая работа (мини – соревнование) по вязке узлов

Содержание: Контрольное время 7 мин. По команде педагога «Время!» обучающийся берет таблицу с заданием, располагает ее перед собой и начинает вязать узлы в очередности, указанной в таблице. После окончания упражнения докладывает «Готов!», педагог фиксирует время выполнения упражнения в протоколе.

Контрольная работа по теме «Топография и ориентирование»

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

адание 1. Топографический диктант (10 топознаков). Время выполнения – 5 мин. Оценивается правильность выполнения задания. Зачет – 4 знака не правильны;

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

Приложение 4

Протокол
результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

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

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	Результаты аттестации		
		теоретические	практические	универсальные учебные действия
1				
2				

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– достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-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 доброжелательность во взаимоотношениях,взаимные								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии

симпатии								
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.

Приложение 6

Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся.

Составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога».

Цель: выявление коммуникативных склонностей учащихся.

Ход проведения.

Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов.

Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «–». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро.»

Вопросы:

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашегомнения?

2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Выотступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры иразвлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнитьсегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашиммнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своихобещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересыВаших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не былосразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группысвоих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. Полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей подростка:

- низкий уровень – 0,1–0,45,
- ниже среднего – 0,46–0,55; средний уровень – 0,56–0,65;
- выше среднего – 0,66–0,75;
- высокий уровень – 0,76–1.