

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма и краеведения» городского
округа город Салават Республики Башкортостан

Рекомендована решением
методического совета
протокол № 1
от «28» 08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ ДО ДООЦТК, г. Салавата
№ 87 от «02» 09 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

Возраст детей: 12 – 18 лет
Срок реализации: 4 года

Составила:
Переверзева Гюзель Васильевна,
Чильдинова Татьяна Викторовна,
педагоги дополнительного образования

Салават, 2019

Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности является модифицированной, составлена на основе типовой программы «Юные инструкторы туризма» (Москва, ЦДЮТиК, 2002 г., автор – Маслов А.Г.).

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует разностороннему развитию личности ребёнка. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Программа «Юные инструкторы туризма» включает региональный компонент, ориентирована на межпредметные связи, рассчитана на учащихся 6-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний:

- о своём крае;
- о технике и тактике туризма;
- об ориентировании на местности;
- о ведении краеведческих наблюдений;
- об оказании первой доврачебной помощи;
- о строении организма и значении физической подготовки для туриста;
- об инструкторской деятельности в туристском объединении.

Цель программы – создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы.

Обучающие:

- научить основам техники пешеходного туризма, правилам техники безопасности и организации быта в походных условиях;
- ознакомить с правилами оказания первой доврачебной помощи;
- расширить знания детей по географии, биологии, экологии, физической культуре, полученные ими в школе.

Развивающие:

- развивать внимание, память, мышление;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- развивать самообладание, силу воли.

Воспитательные:

- мотивировать детей к самостоятельности;
- формировать умение работать в паре, в команде;
- воспитывать чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать потребность в природоохранных действиях;
- содействовать формированию и закреплению потребности в здоровом образе жизни.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе учащихся первого года обучения комплектовать группу лучше с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Срок реализации программы «Юные инструкторы туризма» составляет 4 года, Программный материал рассчитан на 140 часов в год, т.е. 4 часа в неделю при продолжительности учебного года в 35 недель. Режим занятий определяет педагог, в зависимости от контингента учащихся, условий места проведения занятий; можно проводить

2 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 1,5 часа и 1 час накопления и т.п. При определённых условиях возможно изменение учебной нагрузки до 3 или 5 часов в неделю при составлении календарно-тематического плана.

Содержание программы первого и второго года обучения предполагает: освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения; знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Третий и четвертый года обучения предполагают: углубленное изучение программного материала, т.е. совершенствование приобретенных умений и навыков; участие в туристских соревнованиях (в качестве участников и помощников судей); участие в экскурсиях и походах (в качестве участников и заместителя руководителя группы). С первого по третий год обучения программный материал предусматривает базовую подготовку любого туриста, четвертый год обучения – специализацию инструкторского направления.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Программа предполагает проведение теоретических занятий от одного до двух часов, практических – от двух до четырёх часов, как в помещении, так и на местности.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов (использование мультимедиа аппаратуры, интерактивной доски и т.п.), а также с применением современного специального снаряжения и оборудования. Педагог должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ...». Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать узких специалистов: опытных судей, инструкторов, спасателей и т.п.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период каникул практические навыки отрабатываются в походах выходного дня, многодневных походах, учебно-тренировочных походах и лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведённый перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку детей, занимающихся в объединении.

После каждого года обучения проводится промежуточная аттестация, за рамками учебных часов планируется проведение итогового многодневного туристского мероприятия – похода, слёта, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п. Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки приведены в приложении 1, 2.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	54	28	26
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	4	2
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	4	2
1.5.	Питание в туристском походе	6	4	2
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	12	4	8
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе	8	4	4
1.8.	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
1.9.	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
2.	Топография и ориентирование	16	9	7
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	2	
2.2..	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.3.	Измерение расстояний	2	2	-
2.4.	Способы ориентирования	2	1	1
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	2	-
2.6.	Соревнования по ориентированию	4	-	4
3.	Краеведение	16	8	8
3.1.	Башкортостан, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	Туристские возможности республики Башкортостан	4	2	2
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	9	7
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1
4.2.	Походная аптечка	3	2	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	36	8	28
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-
5.3.	Общая физическая подготовка	10	2	8
5.4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6
5.5.	Оздоровительные мероприятия	14	-	14
6.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО за период обучения	140	62	78

Содержание учебной программы 1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

Общественно полезная работа.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Практические занятия. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Должности постоянные и временные.

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

Постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, и т.д.

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

Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

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

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

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

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.8. Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Практические занятия. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.9. Туристские слёты и соревнования

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Масштаб. Виды масштабов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Топографические знаки.

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

Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

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.

2.3. Измерение расстояний

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

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

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

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

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приблизжённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

2.6. Соревнования по ориентированию

Практические занятия. Участие в соревнованиях по СО на уровне школы, УДО, города в качестве участников.

3. Краеведение

3.1. Башкортостан, его природные особенности, история, известные земляки

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

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в его развитие. История города Салават.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности республики Башкортостан

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

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

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.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды.

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 ними.

4.2. Походная аптечка

Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

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

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках.. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

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.

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

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

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.

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

5.5. Оздоровительные мероприятия

Практические занятия. Закаливание организма в разное время года природными факторами. Посещение бассейна. Подвижные игры и конкурсы, туриады, туристические эстафеты, зимние забавы, дни здоровья, веселые старты и т.д.

6. Итоговое занятие

Подведение итогов за год.

Практические занятия. Тестирование по программе.

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)	54	27	27
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	4	2
1.5.	Питание в туристском походе	6	3	3
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	12	6	6
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	8	4	4
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
1.9.	Туристские слёты и соревнования	6	2	4
2.	Топография и ориентирование	16	7	9
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
2.2.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.3.	Измерение расстояний	2	1	1
2.4.	Способы ориентирования	2	2	-
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
2.6.	Соревнования по ориентированию	4		4
3.	Краеведение	16	8	8
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	6	4	2
3.2.	Изучение района путешествия	4	-	4
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	4	2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	8	8
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная аптечка, использование лекарственных растений	3	2	1
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2
5.3.	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5.5.	Оздоровительные мероприятия	12	-	12
6	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО за период	140	52	88

Содержание учебной программы 2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

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

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утрением солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

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

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днѐвки.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

Движение в 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 трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», короткие привалы).

Узлы: простой и двойной проводник, восьмѐрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязка узлов.

1.7. 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 огнём и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия. Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера.

1.9. Туристские слёты и соревнования

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

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

Положение о соревнованиях.

Условия проведения соревнований.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

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. Счёт 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 счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

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.. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём 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

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

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

Территория и границы республики Башкортостан. 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.

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

История города Салават..

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

3.2. Изучение района путешествия

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

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.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия. 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 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. Походная аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия. Знакомство с содержимым походной аптечки. Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, десмургия.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия. Десмургия, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой 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 видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

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

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

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

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

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.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – 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 партнёром, переноска партнёра 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 вперёд, назад, на одной и обеих ногах.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), 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 (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

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.

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 подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. 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 скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и 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.

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

Упражнения для развития гибкости. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения

руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, 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. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

5.5. Оздоровительные мероприятия

Практические занятия. Закаливание организма в разное время года природными факторами. Посещение бассейна. Подвижные игры и конкурсы, туриады, туристические эстафеты, зимние забавы, дни здоровья, веселые старты и т.д.

6. Итоговое занятие

Подведение итогов за год.

Практические занятия. Тестирование по программе.

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	50	17	33
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.3.	Питание в туристском походе	7	1	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	7	3	4
1.5.	Подведение итогов похода	4	-	4
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	4	4
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	6	4	2
1.8.	Соревнования по туризму	8	2	6
2. Топография и ориентирование		16	4	12
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	4	-	4
3. Краеведение		16	6	10
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	10	4	6
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
4. Обеспечение безопасности		16	10	6
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	2	-
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	4	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	4	4
5. Общая и специальная физическая подготовка		30	2	28
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1
5.2.	Общая физическая подготовка	14	1	13
5.3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14
6. Инструкторская подготовка		12	8	4
6.1.	Педагогические основы обучения	6	4	2
6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам: «Правила движения в походе», «Ориентирование на маршруте», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов»	6	4	2
ИТОГО за период обучения		140	47	93

Содержание учебной программы 3-й год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия. Ремонт туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в сложных метео условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Практические занятия. Организация ночлега в различных условиях.

1.3. Питание в туристском походе

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Практические занятия. Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практические занятия. Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода.

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.

Организация страховки на переправах и при движении по снежникам.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Практические занятия. Техника SRT

1.8. Соревнования по туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

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

Практические занятия. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроки. 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. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

История города Салават. История своей школы, её выпускники.

Общегеографическая характеристика республики Башкортостан. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

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

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

Практические занятия. Посещение музеев. Экскурсии.

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

Фотосъёмка, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.

Практические занятия. Приведение в порядок памятников истории и культуры. Экологические десанты.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы её успешных действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия. Отработка приёмов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Определение изменений погоды.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия. Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Порядок осуществления врачебного контроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Значение физической подготовки для туриста.

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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

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

Плавание различными способами.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

Выбор пути движения с учётом 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 пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» 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.

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

Элементы скалолазания.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение.

Формы обучения.

Практические занятия. Изучение литературы по педагогике.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

**Учебно-тематический план
4-й год обучения**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.Туристская подготовка (пешеходный туризм)		48	10	38
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6	2	4
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	8	-	8
1.5.	Подведение итогов похода	8	2	6
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	14	-	14
1.7.	Соревнования по туризму	6	2	4
2. Топография и ориентирование		14	2	12
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	6	2	4
2.2.	Соревнования по ориентированию	8	-	8
3. Краеведение		16	3	13
3.1.	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	1	1	-
3.2.	Изучение района путешествия	6	2	4
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	-	9
4. Обеспечение безопасности в походе		22	8	14
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	2	2
4.2.	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	6	2	4
4.3.	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	8	2	6
4.4.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5. Общая и специальная физическая подготовка		20	1	19
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2.	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.3.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
6. Инструкторская подготовка		20	9	11
6.1.	Психологические основы обучения	5	5	-
6.2.	Психология коллектива	5	2	3
6.3.	Права и обязанности руководителя группы	5	2	3
6.4.	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	5	-	5
	Итоговое занятие	Вне сетки часов		
ИТОГО за период обучения		140	33	107

Содержание программы 4-й год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
3. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Практические занятия. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. 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 условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия. Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

1.5. Подведение итогов похода

Анализ действий стажёров – руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера. Составление отчёта о проведённом походе.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Соревнования по туризму

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, её длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

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

Практические занятия. Оборудование этапов. Участие в судействе соревнований.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях.

Корректировка спортивной карты.

Практические занятия. Выполнение маршрутной глазомерной съёмки, вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности.

2.2. Соревнования по ориентированию

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

3. Краеведение

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

3.2. 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, подъезд к начальной и отъезд 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 отчётами 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 населённых пунктах.

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

Практические занятия. Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжёлое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчёты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль медицинского освидетельствования участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчёты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в изменённом составе группы;
- разделение группы без чёткой договорённости о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населённому пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Практические занятия. Разбор чрезвычайных ситуаций. Отработка действий по оказанию первой доврачебной помощи.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьёв к реке, по реке к населённым пунктам.

Выход к населённому пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

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

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приёмы 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, предупреждение спортивных травм на тренировках

Методика самомассажа.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов 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. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

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

Плавание различными способами.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

Выбор пути движения с учётом 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 пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пуга» и «полупуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-

растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Элементы скалолазания.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Инструкторская подготовка

6.1. Психологические основы обучения

Значение учёта психологических особенностей юных туристов в процессе обучения.

Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный слабый.

Черты характера: целеустремлённость, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива

Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплочённость, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;
- организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;
- организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
- оформление необходимой документации.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утверждённого маршрута;
- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней.

Практические занятия. Участие в походах выходного дня в качестве стажера.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям

Практические занятия. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Методическое обеспечение

Раздел	Формы работы	Дидактический материал
Туристская подготовка	– беседы, рассказы, викторины; – практические занятия; – экскурсии и прогулки; – познавательные, развивающие игры	Схемы-плакаты: «Виды туристских узлов», «Бивак». Раздаточный материал «Меню-раскладка» Реп шнуры для вязки узлов. Отчеты о походах. Нормативная документация
Топография и ориентирование	– рассказ, беседа; – демонстрация; – практические занятия: рисовка топографических знаков	– Карточки с условными знаками. – Презентации «Рельеф», «Топографические знаки». Компас. – Спортивные и топографические карты. – Схемы «Выходы в случае потери ориентировки». – Карточки-задания по ориентированию.
Краеведение	– беседы, рассказы, познавательные игры; – практические занятия; – экскурсии; – походы выходного дня	– Карта РБ. – Карта г. Салават. – Презентации по «Улицы г. Салават», «Стерлитамакские шиханы», «Заповедники Башкортостана», «Национальный парк Башкирия», «Водопад Кук-Караук», «Водопад Куперля», «Озеро Кандрыкуль» и т.д. – Кроссворды, викторины.
Обеспечение безопасности в походе	– рассказ, беседы; – тесты; – анализ проблемных ситуаций; – практические занятия.	– Туристское оборудование и снаряжение. – Шины, бинты, аптечка. – Презентации.
Общая и специальная физическая подготовка	Практические занятия	– Спортивный зал. – Тренажер «Искусственная скала» – Бассейн – Мячи – Маты – Специальное туристское снаряжение.
Инструкторская подготовка	Практические занятия в малых группах и индивидуальные Учебно-тренировочные походы	Разработки мероприятий, конспекты занятий

Ожидаемые результаты освоения программы

№ пп	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы копров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание туристских узлов

1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника, помощника судьи
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование глазомерной съемки	Измерение расстояний на карте и на местности, до недоступного объекта
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района	Планирование маршрута	Разработка маршрута

	путешествия	с учётом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Природоохранные мероприятия
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий физической культурой	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки, разминки
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки. Ёе хранение при транспортировке. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Десмургия	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
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 организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Общая физическая подготовка без сдачи нормативов
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	Специальная физическая подготовка

**Методика проведения
промежуточной аттестации учащихся по программе «Юные инструкторы туризма».
Разработали педагоги дополнительного образования: Переверзева Г. В., Чильдинова Т.В.**

Теоретический контроль осуществляется в виде тестов, которые представляют собой задания с готовыми вариантами ответов, один из которых правильный.

Критерии оценок: за каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Таким образом, 16-12 баллов – высокий уровень; 11-9 баллов – средний уровень; 8 и менее – низкий уровень.

Практический контроль применяется для выявления сформированности умений и навыков практической работы.

Оценка практических умений и навыков включает в себя:

- практические умения и навыки, приобретённые в ходе усвоения программы;
- участие в походах выходного дня, степенных походах;
- участие в конкурсах, соревнованиях;
- уровень наград (занятое место, уровень соревнований – внутришкольное, городское, республиканское мероприятие).

Теория	Баллы (кол-во правильных ответов)			
Практика	Кол-во набранных баллов за выполненные практические задания			
	участие в экскурсиях, походах выходного дня, степенных походах – количество (за каждый – 1 балл)			
	участие в конкурсах, соревнованиях – количество (за каждое – 1 балл)			
	уровень наград - качество	внутришкольные	Занятое место: 1 место – 3 балла 2, 3 место – 2 балла последующее – 1 балл	
		городские	Занятое место: 1 место – 5 балла 2, 3 место – 4 балла последующее – 3 балл	
		республиканские	Занятое место: 1 место – 7 балла 2, 3 место – 6 балла последующее – 5 балл	

Теория (первый год)

1. Если в полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает:

- а) на север;*
- б) юг;*
- в) запад.*

2. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

- а) фонарь;*
- б) топор;*
- в) компас.*

3. Деревья, какой породы лучше использовать для костра?

- а) Осину.*
- б) Сосну.*
- в) Дуб.*

4. Для приготовления пищи используются костры:

- а) шалаши, колодец;*
- б) звездный, нодья;*
- в) таежный, дымовой.*

5. При обморожении нельзя:

- а) на обмороженные участки кожи накладывать повязку;*
- б) растирать обмороженный участок тела;*
- в) давать пострадавшему горячее питье.*

6. Самое удобное движение группы в походе:

- а) цепочкой – в колонну по одному;*
- б) парами;*
- в) идти как угодно.*

7. В каком году рабочий поселок был преобразован в город?

- а) 1954;*
- б) 1948;*
- в) 1960.*

8. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

- а) стоять на той же стороне, что и ветки;*
- б) стоять на другой стороне от веток;*
- в) дерево между ног.*

9. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе строем по одному;*
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;*
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.*

10. Прямой узел предназначен для:

- а) крепления к опоре;*
- б) связывания веревок одинакового диаметра;*
- в) связывания веревок разного диаметра.*

11. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды?

- а) В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно;
- б) Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее;
- в) *В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.*

12. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

- а) *мелкомасштабные;*
- б) *среднемасштабные;*
- в) *крупномасштабные.*

13. Что из перечисленного является полезным ископаемым?

- а) *Нефть, газ, глина.*
- б) *Кирпичи, песок, бензин.*
- в) *Битум, галька.*

14. Поражение мышц и костей происходит при ожоге:

- а) 2 степени;
- б) 3 степени;
- в) *4 степени.*

15. Первое правило если ты заблудился в лесу:

- а) бегать по лесу искать обратную дорогу;
- б) *не паниковать, оставаться на месте;*
- в) забраться на дерево, звать на помощь.

16. Памятник, расположенный при въезде в город Салават: с северной стороны называется:

- а) «Первостроителям»;
- б) «Зовущий за собой»;
- в) «Стела в честь 225-летия Салавата Юлаева».

Теория (2 год обучения)

1. Разводить костёр нужно:

- а) *на поляне;*
- б) под деревом.
- в) возле палатки.

2. Относится к личному туристскому снаряжению:

- а) спальник;
- б) рюкзак;
- в) *топор.*

3. Продукты питания должны храниться в закрытых ёмкостях:

- а) в воде;
- б) на земле;
- в) *на деревьях.*

4. Группу туристов возглавляет заранее назначенный руководитель:

- а) управляющий;
- б) *направляющий;*
- в) замыкающий.

5. Необожжённая консервная банка сохраняется в земле:

- а) 7 мес.;
- б) 7 лет;
- в) *70 лет.*

6. Этот топографический знак обозначает:



- а) заводские и фабричные трубы;
- б) нефтяные и газовые вышки;
- в) *радиомачты, телевизионные и радиорелейные мачты.*

7. Масштаб карты 1:15000, в 1 см.:

- а) 15 метров;
- б) *150 метров;*
- в) 1500 метров.

8. Чаще всего мхи и лишайники на камнях, пнях, стволах деревьев поселяются с:

- а) юга;
- б) востока;
- в) *севера.*

9. Мурадымовское ущелье находится в долине реки:

- а) Малый Ик;
- б) *Большой Ик;*
- в) Бердыш.

10. Автор памятника Салавату Юлаеву:

- а) *Т. Нечаева;*
- б) Ю. Бриллионов;
- в) А. Тарантул.

11. Какому племени в древности принадлежали земли, где сейчас расположены г. Салават и г. Ишимбай?

- а) Юрматы.
- б) Кипчак.
- в) Бурзян.

12. Для остановки кровотечения максимальное время наложения жгута:

- а) 2 часа;
- б) 1 час;
- в) 3 часа.

13. После спасения пострадавшего провалившегося под лед необходимо:

- а) развести костер и дать горячего питья;
- б) *быстро переодеть в сухую одежду, развести костер и дать горячего питья;*
- в) напоить горячим чаем, дать снотворное.

14. Наука об охране и укреплении здоровья детей:

- а) биология;
- б) *школьная гигиена;*
- в) анатомия.

15. Среднее количество костей у взрослого человека:

- а) 300;
- б) 157;
- в) 206.

16. После спасения пострадавшего провалившегося под лед необходимо:

- а) развести костер и дать горячего питья;
- б) *быстро переодеть в сухую одежду, развести костер и дать горячего питья;*
- в) напоить горячим чаем, дать снотворное.

Теория (3 год обучения)

1. Бивак – это:

1. Туристский привал.
2. Туристский лагерь;
3. Туристский перекус.

2. Установка палатки желательно

1. Под скалой.
2. У реки.
3. На открытой местности.

3. Переход вброд по спокойной реке возможен, если:

1. глубина по пояс низкорослому члену группы.
2. Глубина не выше колена.
3. Глубина по грудь низкорослому члену группы.

4. По крутым травянистым склонам передвигаются:

1. Прямо по склону.
2. Траверсом.
3. Не имеет значение.

5. Определите топографический знак.

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| | 1. Плантации технических культур. |
| " " | 2. Луговая растительность. |
| " " | 3. Высокотравная растительность. |

6. Полярная звезда – определитель направления на север. В каком созвездии она находится?

1. Малая медведица.
2. Большая медведица.
3. Кассиопея.

7. Назовите автора стихов о городе Салават «Цветок степи»:

1. С. Матюшин.
2. М. Муфтахетдинов.
3. А. Пучкин.

8. Назовите День рождения «Второго Баку», когда из скважины №702, в районе деревни Ишимбаево, была получена первая нефть?

1. 17 апреля 1931 года.
2. 16 мая 1932 года.
3. 1 октября 1934 года.

9. В каком районе республики берет свое начало река Белая?

1. Белорецкий.
2. Учалинский.
3. Буззянский.

10. При укусе змеи необходимо:

1. Наложить жгут выше укуса, рассечь кожу в месте укуса, высосать яд ртом и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
2. Наложить жгут выше укуса, прижечь место укуса накаленным на костре ножом и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
3. *Наложить жгут выше укуса, рассечь кожу в месте укуса прокаленным на костре ножом, на это место поставить банку для отсоса крови и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.*

11. Во время грозы нельзя:

1. Отходить вглубь пещеры.
2. Тушить костер.
3. *Находиться у открытых водоемов, рек.*

12. Совершая переход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли во время движения:

1. *Производить как можно больше шума ногами.*
2. Идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимания змей.
3. Двигаться медленно, с остановками через каждые пять-десять шагов, внимательно осматривать заросли впереди.

13. Совершая лыжный поход, Вы отстали от группы и потеряли лыжню. Ваши действия:

1. Продолжить движение в прежнем направлении.
2. Остаться на месте, готовиться к ночевке.
3. *Вернуться по своей лыжне назад к месту, где проходила вся группа, и готовиться к ночевке.*

14. Артериальное давление у подростков:

1. 96/63
2. 117/73
3. 105/73

15. Факторы природы в системе физического воспитания:

1. *Воздух, солнце, вода.*
2. Солнце, море, лес.
3. Вода, овощи, фрукты.

16. При движении спортивным способом по перилам веревка должна находиться:

1. Впереди.
2. *За спиной.*
3. Не имеет значения.

Теория (4 год обучения)

1. Какой костер применяется для обогрева во время зимней ночевки?

1. Шалаш.
2. *Надья*.
3. Колодец.

2. Прочная палка с металлическим наконечником и темляком – это:

1. *Альпеншток*.
2. Айсфифи.
3. Айсбаль.

3. Самые опасные болота:

1. *Торфяные*.
2. Лесные.
3. Низинные.

4. Определите топографический знак



1. Полевая лесная дорога.
2. Зимняя дорога.
3. *Гати*.

5. Определите топографический знак.



1. Бензоколонки и заправочные станции.
2. Радиостанции и телевизионные центры.
3. *Ветряные мельницы*.

6. Когда была получена первая продукция комбината №18?

1. *10 августа 1953 года*.
2. 4 марта 1952 года.
3. 5 декабря 1948 года.

7. Назовите первое месторасположение комбината №18?

1. Ангарск.
2. *Черногорок*.
3. Новочеркасск.

8. Назовите автора книги «Я не сулю тебе рая», посвященная строительству комбината и г. Салавата?

1. Газим Шафиков.
2. Рамиль Хакимов.
3. *Анвар Бикчентаев*.

9. Вы совершаете прохождение пещеры. В одном из гротов Вы остановились на перекус. Во время перекуса пламя свечи уменьшается и гаснет. Ваши действия:

1. *Немедленно покинуть пещеру*.
2. Продолжить перекус при свете фонарика.
3. Перенести перекус в соседний грот.

10. Совершая лыжный поход, трое участников группы отстали. Ожидание на привале в течение часа результатов не дало. Состав группы 10 человек. Время 15 часов. Ваши действия:

1. Продолжить ожидание до наступления сумерек.
2. Возвратиться всей группе по своим следам.
3. *Трое наиболее сильных участников возвращаются назад, остальные организуют ночевку.*

11. Вы совершаете лыжный поход. До ближайшего населенного пункта 60 км. Один из участников простыл. Погода ухудшается. Ваши действия:

1. Остановиться на ночевку, на следующий день продолжить движение по маршруту.
2. Двигаться в максимальном темпе к населенному пункту.
3. *Обустроить лагерь, обеспечить выздоровление участника. Продолжить движение по маршруту при установлении хорошей погоды.*

12. Группа совершает горный поход. В ясный, солнечный день, после снегопада Вы подходите к 25-градусному склону. Внизу склона видны признаки схода лавины. Время 15⁰⁰. Ваши действия:

1. Соблюдая меры предосторожности преодолеть склон как можно ниже.
2. Выставив наблюдателей преодолеть склон цепочкой, соблюдая дистанцию 5 метров.
3. *Отказаться от преодоления склона.*

13. Совершая дневной переход, один из участников группы получил тепловой удар. Ваши действия:

1. Принять меры для быстрого охлаждения.
2. Перенести пострадавшего в тень, каждые 10 минут давать пострадавшему крепкий чай.
3. *Перенести пострадавшего в тень, сделать холодный компресс, каждые 10 минут давать пострадавшему полстакана подсоленной воды.*

14. Следствие нагрузки сверх определенного предела работоспособности клеток коры головного мозга:

1. Утомление.
2. Переутомление.
3. Открытие «второго дыхания».

15. При понижении температуры среды сосуда кожи:

1. Расширяются.
2. Сужаются.
3. Не изменяются.

16. Карабины без муфт могут применяться:

1. Для транспортировки груза.
2. *Для организации страховки (самостраховки).*
3. Для организации промежуточных точек страховки.

Оценка практических навыков

1 год обучения

Укладка рюкзака	1
Установка палатки	1
Составление ремонтного набора	1
Упаковка продуктов	1
Определение сторон горизонта с помощью компаса	1
Подбор одежды и обуви для тренировок и походов	1
Определение азимута на заданный предмет	1
Выбор места для палатки, костра	2
Разжигание костра	2
Техника вязания узлов	2
Составление походной медицинской аптечки	2

Максимальная оценка навыков – **15 баллов**

2 год обучения

Определение расстояния по карте с учетом масштаба	1
Определение ориентира по заданному азимуту	1
Ориентирование карты по компасу	1
Глазомерное измерение расстояния	1
Заготовка растопки	1
Составление плана подготовки похода	2
Составление меню и списка продуктов	2
Приготовление пищи на костре	2
Работа с пилой, топором	2
Ориентирование на местности	2

Максимальная оценка навыков – **15 баллов**

3 год обучения

Ремонт снаряжения	1
Зарисовка топографических знаков	1
Измерение величины среднего шага	1
Участие в постановке этапов дистанции	1
Техника преодоления препятствий: подъем, спуск	2
Движение по азимуту	2
Обработка раны	2
Наложение повязки	2
Изготовление носилок	2
Работа в качестве судей, секретарей на этапах	2

Максимальная оценка навыков – **16 баллов**

4 год обучения

Измерение расстояния по карте	1
Участие в постановке этапов дистанции	1
Разработка маршрута похода	2
Изготовление носилок	2
Использование страховочной системы	2
Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований	2

Работа в качестве судей, секретарей на этапах	2
Организация переправы	3
Организация страховки и самостраховки	3
Приемы оказания первой доврачебной помощи	3

Максимальная оценка навыков – **21 балл**

Оценка практических умений и навыков

№ п/п	Фамилия имя	Участие в походах	Участие в экскурсиях	Участие в соревнованиях	Практические навыки	Сумма баллов	% от макс.	Уровень практических навыков Высокий 81-100 % Средний 51-80% Низкий менее 50 %
-------	-------------	-------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------	--------------	------------	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008.
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.
5. СанПиН 2.4.4.3048-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа.
- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися/ Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». - М.2015.
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
7. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
8. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
9. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
10. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
11. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
12. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
13. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
23. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
24. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
25. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
26. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
27. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
28. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
29. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
30. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
31. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1990.

32. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ «Турист», 1981.
33. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
34. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
35. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
36. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
37. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
38. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
39. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
40. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
41. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
42. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
43. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
44. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
45. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
46. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
47. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992.
48. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
49. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
50. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.